

## TRÆNING SOMMER/EFTERÅR 2023

| UGE | DAG     | DATO | AKTIVITET | ANSV.                   |
|-----|---------|------|-----------|-------------------------|
| 1   | Tirsdag | 2    | Januar    | KM-tur                  |
| 1   | Lørdag  | 6    | Januar    | 16 km.<br>Connie        |
| 2   | Tirsdag | 9    | Januar    | KM-tur                  |
| 2   | Lørdag  | 13   | Januar    | 18 km.<br>Michael       |
| 3   | Tirsdag | 16   | Januar    | Variation               |
| 3   | Lørdag  | 20   | Januar    | 16 km.<br>Anja          |
| 4   | Tirsdag | 23   | Januar    | Fællestræning           |
| 4   | Lørdag  | 27   | Januar    | 14 km.<br>Anja          |
| 5   | Tirsdag | 30   | Januar    | KM-tur                  |
| 5   | Lørdag  | 3    | Februar   | 16 km.<br>Michael       |
| 6   | Tirsdag | 6    | Februar   | Variation               |
| 6   | Lørdag  | 10   | Februar   | Fastelavnsløb<br>Connie |
| 7   | Tirsdag | 13   | Februar   | KM-tur                  |
| 7   | Lørdag  | 17   | Februar   | 16 km.<br>Anja          |
| 8   | Tirsdag | 20   | Februar   | Fællestræning           |
| 8   | Lørdag  | 24   | Februar   | 14 km.<br>Michael       |
| 9   | Tirsdag | 27   | Februar   | KM-tur                  |
| 9   | Lørdag  | 2    | Marts     | 16 km.<br>Connie        |
| 10  | Tirsdag | 5    | Marts     |                         |
| 10  | Lørdag  | 9    | Marts     |                         |
| 11  | Tirsdag | 12   | Marts     |                         |
| 11  | Lørdag  | 16   | Marts     |                         |
| 12  | Tirsdag | 19   | Marts     |                         |
| 12  | Lørdag  | 23   | Marts     |                         |
| 13  | Tirsdag | 26   | Marts     |                         |
| 13  | Lørdag  | 30   | Marts     |                         |
| 14  | Tirsdag | 2    | April     |                         |
| 14  | Lørdag  | 6    | April     |                         |
| 15  | Tirsdag | 9    | April     |                         |
| 15  | Lørdag  | 13   | April     |                         |
| 16  | Tirsdag | 16   | April     |                         |
| 16  | Lørdag  | 20   | April     |                         |
| 17  | Tirsdag | 23   | April     |                         |
| 17  | Lørdag  | 27   | April     |                         |
| 18  | Tirsdag | 30   | April     |                         |
| 18  | Lørdag  | 4    | Maj       |                         |
| 19  | Tirsdag | 9    | Maj       |                         |
| 19  | Lørdag  | 13   | Maj       |                         |
| 20  | Tirsdag | 14   | Maj       |                         |
| 20  | Lørdag  | 18   | Maj       |                         |
| 21  | Tirsdag | 22   | Maj       |                         |
| 21  | Lørdag  | 25   | Maj       |                         |
| 22  | Tirsdag | 28   | Maj       |                         |
| 22  | Lørdag  | 1    | Juni      |                         |
| 23  | Tirsdag | 4    | Juni      |                         |
| 23  | Lørdag  | 8    | Juni      | <b>BOGENSELØBET</b>     |
| 24  | Tirsdag | 11   | Juni      |                         |
| 24  | Lørdag  | 15   | Juni      |                         |

|    |         |    |      |
|----|---------|----|------|
| 25 | Tirsdag | 18 | Juni |
| 25 | Lørdag  | 22 | Juni |
| 26 |         | 25 | Juni |
| 26 |         | 29 | Juni |

**OPVARM**

Connie

Anja A.

Connie

Hanne

Anja S.

Birgit

Hanne

Ingen

Karin

