

Træningsplan Bogenseløberne - Efterår 2020

UGE	DAG	DATO	TEMA	BEMÆRKNINGER	Ansvarlig(e)	Opvarmning
33	Tirsdag	11-8	Opstart, Km tur i grupperne	Begynderhold starter kl 17.00	Sander	Sander
33	Lørdag	15-8	Lørdagstræning, 10 km		Birgit	
34	Tirsdag	18-8	Løb med variation i grupperne	Efterfølgende klubaften i Hallens caféteria med info om sæsonen og socialt samvær	Sander	Connie
34	Lørdag	22-9	Lørdagstræning, 12 km		Connie	
35	Tirsdag	25-8	Fællestræning	Cannonball.	Connie, Michael	Grethe
35	Lørdag	29-8	Lørdagstræning, Tur til Gyldensten strand	Der kan løbes fra Hallen kl 9.00, eller fra Gyldensten strand kl 10.00. Der løbes stjerneløb og spises boller bagefter	Fælles	
36	Tirsdag	1-9	Km tur i grupperne			Hanne
36	Lørdag	5-9	Lørdagstræning, 14 km		Hanne	
37	Tirsdag	8-9	Løb med variation i grupperne			Karin
37	Lørdag	12-9	Lørdagstræning, 16 km		Michael	
38	Tirsdag	15-9	Km tur i grupperne			Sander
38	Lørdag	19-9	Lørdagstræning, 18 km	Britta inviterer til løb i kerteminde kl 10 for interesserede. Se opslag på facebook.	Sander	
39	Tirsdag	22-9	Fællestur til Stige Ø	Løb og cirkeltræning i det fri med fælles spisning bagefter	Sander, Hanne	
39	Lørdag	26-9	Lørdagstræning, 14 km	HCA 27.9. Hvis HCA aflyses løber vi 7-14-21 Cannonball	TBA	
40	Tirsdag	29-9	Løb med variation i grupperne			Helle
40	Lørdag	3-10	Lørdagstræning, 10 km		Birgit	
41	Tirsdag	6-10	Fællestræning	Cannonball. Ruten fra Sneglestafetten.	Karin, Mie	Mie
41	Lørdag	10-10	Lørdagstræning, 14 km		Connie	
42	Tirsdag	13-10	Km tur i grupperne	Efterårsferie		Helle
42	Lørdag	17-10	Lørdagstræning, 16 km		Efterårsferie, TBA	
43	Tirsdag	20-10	Løb med variation i grupperne			Sander
43	Lørdag	24-10	Lørdagstræning, 18 km		Michael	
44	Tirsdag	27-10	Fællestræning	Fototrail. Nu i mørke. Sommertid slut. Fællesspisning bagefter på Sløjfen.	Sander, Alle	Connie
44	Lørdag	31-10	Lørdagstræning, 14 km		Hanne	
45	Tirsdag	3-11	Km tur i grupperne			Grethe
45	Lørdag	7-11	Lørdagstræning, 12 km		Birgit	
46	Tirsdag	10-11	Løb med variation i grupperne			Hanne
46	Lørdag	14-11	Lørdagstræning, Yoga	Yoga for løbekroppen. Der løbes 7 km kl 8,00	Frivillig, TBA	
47	Tirsdag	17-11	Km tur i grupperne			Karin
47	Lørdag	21-11	Lørdagstræning, 7-14-21 km	Cannonball HM. Info følger	Sander	
48	Tirsdag	24-11	Løb med variation i grupperne			Mie
48	Lørdag	28-11	Lørdagstræning, 12 km		Connie	
49	Tirsdag	1-12	Fællestræning	Cirkeltræning med gæstetræner.	Helle	Helle
49	Lørdag	5-12	Lørdagstræning, 14 km		Hanne	
50	Tirsdag	8-12	Km tur i grupperne			Sander
50	Lørdag	12-12	Lørdagstræning, 16 km		Michael	
51	Tirsdag	15-12	Juleafslutning		Helle, Hanne	Connie
51	Lørdag	19-12	Lørdagstræning, 18 km	Fælles morgenbord efter træningen for dem, der har tid og lyst	Michael	
52	Tirsdag	22-12	Km tur i grupperne			Grethe
52	Lørdag	26-12	Lørdagstræning, 10 km		Michael	
53	Tirsdag	29-12	Juleferie, Ingen træning.			
53	Torsdag	31-12	Champagne galoppen		Birgit, Connie	
53	Lørdag	2-1	Tømmermændsløb 18 km		Sander	Karin