

Fællestræning 2017

Faste Lørdagsruter

Se kort

Mødested og tidspunkt:	Perioden 1/10 -	Perioden 1/6 - 30/9:
Mandag + onsdag kl. 18.00	31/5: Spektrum	Vejlskoven - ved indgangen
Lørdag kl. 09.00	Spektrum	Spektrum

Rute 1	21/15 Randlev/Ørting Mose/Golfklubben
Rute 3	19/13 Nølev driften/Østergård skov/Tvenstrup
Rute 4	18/13 Ondrup/Randlev/Katrineholmsalle
Rute 6	17/13 Pederstrup
Rute 8	17/13 Rundt om Odder

Indhold:

- Mandag Fartleg
- Onsdag Tempotur - fra 7-11 km men kan afkortes og forlænges
- Lørdag En lang tur - typisk fra 12-20 km.

Hold øje med hjemmesiden for eventuelle ændringer - især ved helligdage.

Onsdagsruter

- Den lille hurtige
- Retro
- Den nye skoleruten
- Ny 2016
- Udfordringen

Uge	Dato	Dag	Træning	Antal km incl. opv.	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	
Uge 1	02-jan	Mandag	AED-løb	5,5 / 9		Henrik D	Tina	ruteplanner.iform.dk/rute/odder/aed-rute-oam-1
	04-jan	Onsdag	Tempo tur	5-11	Retro	Thim	Tina	
	07-jan	Lørdag			Rute 1			
Uge 2	09-jan	Mandag			Walk and Run	Jens	Janne	
	11-jan	Onsdag	Tempo tur	8-11,2	Ny ! Skoleruten	Keld	Janne	
	14-jan	Lørdag			Rute 3			Løb langt BMI søndag
Uge 3	16-jan	Mandag		8-10 km	500 meter intervaller	Lykke	Nancy	
	18-jan	Onsdag	Løber på en alpetop			René	Nancy	
	21-jan	Lørdag			Rute 4			
Uge 4	23-jan	Mandag			Fartleg	Henrik B	Mette	Nærmere info kommer senere
	25-jan	Onsdag		6/9,5	Den nye Finn's rute	Henrik D	Mette	
	28-jan	Lørdag			Rute 6			
Uge 5	30-jan	Mandag	Fart/interval/styrke	10	Knudsminde	Thim	Tina	

	01-feb	Onsdag				Rygsækløb	Jens	Tina	
	04-feb	Lørdag				Rute 8			Løb langt Tranbjerg søndag
				Intervaller a ca 800 m	6 - 10	Møllebakken	Keld	Janne	
Uge 6	06-feb	Mandag	Fartleg		10 km	"Den nye Finn Rute"	Lykke	Janne	
	08-feb	Onsdag							
	11-feb	Lørdag				Rute 1			
Uge 7	13-feb	Mandag	Spand, Kort & Syrke		5-10	Enghaven	Thim	Nancy	Vinterferie
	15-feb	Onsdag				Retro	Henrik B	Nancy	Vinterferie
	18-feb	Lørdag							Fastelavnsløb (Vinterferie)
							Henrik		
Uge 8	20-feb	Mandag			7-9	Bakkeetr. bag Parkhotel	D	Mette	
	22-feb	Onsdag	Tempo		10	Den nye	Thim	Mette	
	25-feb	Lørdag				Rute 3			
Uge 9	28-feb	Mandag				Bakkeløb	Jens	Tina	
	01-mar	Onsdag	Tempo tur		8-11,2	Skoleruten	Keld	Tina	
	04-mar	Lørdag				Rute 4			DM cross lør+søn (Fredericia)
					Ca. 8 km	Stafetkonkurrence på hold	Lykke	Janne	
Uge 10	06-mar	Mandag					René	Janne	
	08-mar	Onsdag	Onsdags ræs i vstbyen						
	11-mar	Lørdag				Rute 6			
							Henrik		
Uge 11	13-mar	Mandag				Fartleg	B	Nancy	Nærmere info kommer senere
	15-mar	Onsdag	Tempo tur		5-11	Udfordringen	Thim	Nancy	
	18-mar	Lørdag				Den nye 1/2 marathon rute			Løb langt Odder - vi får mange gæster :-)
							Henrik		
Uge 12	20-mar	Mandag				Den lille hurtige	D	Mette	
	22-mar	Onsdag	Tempo tur		5-11	Retro	Thim	Mette	
	25-mar	Lørdag				Rute 8			Kvindeløbet
Uge 13	27-mar	Mandag				Påskeharejagt	Jens		
	29-mar	Onsdag	Tempo tur		8-11,2	Skoleruten	Keld		
	01-apr	Lørdag				Rute 1			DM 10 km landevej lør/Skvæt Skovløb - søn
					8-10 km	Pyramideintervaller	Lykke		
Uge 14	03-apr	Mandag					René		
	05-apr	Onsdag	Tempoløb						
	08-apr	Lørdag				Rute 3			
							Henrik		
Uge 15	10-apr	Mandag				Fartleg	B		Nærmere info kommer senere
	12-apr	Onsdag			5,5/11	Udfordringen	Henrik D		
	15-apr	Lørdag				Rute 4			Påske

Uge 16	17-apr	Mandag	Påskehygge	bakke/styrke	5-7	Bakken bag Parkhotel	Thim	Påske
	19-apr	Onsdag				En forårsdag i helvede	Jens	Stjerneløbet Hammel - tirsdag ?
	22-apr	Lørdag				Rute 6		
Uge 17	24-apr	Mandag	Fartleg	Stjerneløb	5-8	Vestermærksskolen	Keld	
	26-apr	Onsdag			8-11 km	Retroruten	Lykke	
	29-apr	Lørdag				Rute 8		Løb langt Skanderborg søndag
Uge 18	01-maj	Mandag	Interval på byens bakker				René	
	03-maj	Onsdag				Den nye	Henrik B	
	06-maj	Lørdag						Odder halvmaraton
Uge 19	08-maj	Mandag	Fartleg / restitionsløb		5-10	Odder	Keld	
	10-maj	Onsdag	Tempo tur		10	Den nye	Thim	
	13-maj	Lørdag				Rute 1		
Uge 20	15-maj	Mandag					Jens	
	17-maj	Onsdag					Henrik D	
	20-maj	Lørdag				Rute 3		Løb langt Hammel søndag
					8-10 km			
Uge 21	22-maj	Mandag				10-20-30	Lykke	
	24-maj	Onsdag					René	
	27-maj	Lørdag				Rute 4		
Uge 22	29-maj	Mandag				Fartleg	Henrik B	Nærmere info kommer senere
	31-maj	Onsdag				Skovtur	Henrik D	Vi løber fra Vejlskoven
	03-jun	Lørdag				Rute 6		Pinse
Uge 23	05-jun	Mandag	Bakke/styrke		5-10	Skoven	Thim	Pinse
	07-jun	Onsdag					Jens	Tranbjergløbet torsdag?
	10-jun	Lørdag				Rute 8		Bestseller ½ søndag
Uge 24	12-jun	Mandag	Fartleg i Skoven / Bakker		5-10	Vejlskoven	Keld	
	14-jun	Onsdag			7-10 km	På skovtur a la traditional	Lykke	
	17-jun	Lørdag						Stafet for livet
Uge 25	19-jun	Mandag					René	
	21-jun	Onsdag				Udfordringen	Henrik B	
	24-jun	Lørdag				Rute 1		
							Henrik D	
Uge 26	26-jun	Mandag				Fartlek på rugbybanen		
	28-jun	Onsdag	Tempo tur		7-11	Vejlskoven	Thim	
	01-jul	Lørdag				Rute 3		

Uge 27	03-jul	Mandag				Jens
	05-jul	Onsdag	Tempotur	7-11	Vejlskoven	Keld
	08-jul	Lørdag			Rute 4	