

### Mødested og tidspunkt:

Mandag + onsdag kl. 18.00  
Lørdag kl. 09.00

### Perioden 1/10 - 31/5: Perioden 1/6 - 30/9:

Spektrum  
Spektrum  
Græsplæne over for Skovbakken  
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/facebook for eventuelle ændringer - især ved helligdage.

## Onsdagsruter

## Se kort

Den lille hurtige 3,5 og 5,7 km  
Retro 10,8 km  
Den nye 10,1 km  
Ny 2016 11,5 km  
Udfordringen 5,0 og 10,85 km

Uge	Dato	Dag	Nr.	Træning	Antal km incl. opv.	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
Uge 19	08-maj	Mandag	7	Seksdagsløb og 10-20-30			Keld	Nancy	
	10-maj	Onsdag	8	Kongens efterfølge + tempoløb med hent gruppen	6-8		Thim	Nancy	
	13-maj	Lørdag				Rute 1			
Uge 20	15-maj	Mandag	9	Bakkeintervaller á la Canova 1			Jens	Tina	
	17-maj	Onsdag	10	Løbebane med mange stop + tempo, med ryk ved sving	8-10		Henrik D	Tina	
	20-maj	Lørdag				Rute 3			Løb langt Hammel søndag
Uge 21	22-maj	Mandag	11	Bakketons m.sten, saks, papir			Lykke	Janne	
	24-maj	Onsdag	12	1-2-3 opvarmning + tempoløb med hård progressiv løb	7		René	Janne	
	27-maj	Lørdag				Rute 4			
Uge 22	29-maj	Mandag	13	Bakkeintervaller á la Canova 2			Henrik B	Mette	
	31-maj	Onsdag	14	Vendespil + tempoløb med 'half'n'half'	8-12		Henrik D	Mette	
	03-jun	Lørdag				Rute 6			Pinse
Uge 23	05-jun	Mandag	15	Kort-kort-intervaller med lang seriepauser			Thim	Nancy	Græsplæne over for Skovbakken
	07-jun	Onsdag	16	Chip og Chap-leg + Tempo løb med bakkespurter	8-10		Jens	Nancy	Tranbjergløbet torsdag?
	10-jun	Lørdag				Rute 8			Bestseller ½ søndag
Uge 24	12-jun	Mandag	17	Bakkeintervaller á la Canova 3			Keld	Tina	Græsplæne over for Skovbakken
	14-jun	Onsdag	18	Kongens efterfølger + tempoløb med hent gruppen	10-12		Thomas Nolan	Tina	Foredrag efter træningen af Thomas Noland
	17-jun	Lørdag		Stafet for livet		Spektrum Park	Keld		Stafet for livet
Uge 25	19-jun	Mandag	19	Baneintervaller			René	Janne	
	21-jun	Onsdag	20	Rolig tur med væske og energioptagelse	12-15		Henrik B	Janne	
	24-jun	Lørdag				Rute 1			
Uge 26	26-jun	Mandag	21	Intervaller med jagtstart og direkte duel			Henrik D	Mette	
	28-jun	Onsdag	22	Tur i ½ maraton tempo, med væske og energi optagelse	15		Thim	Mette	
	01-jul	Lørdag				Rute 3			
Uge 27	03-jul	Mandag	23	Tempotur med korte pauser			Jens	Nancy	

**Mødested og tidspunkt:**

Mandag + onsdag kl. 18.00  
Lørdag kl. 09.00

**Perioden 1/10 - 31/5: Perioden 1/6 - 30/9:**

Spektrum  
Spektrum  
Græsplæne over for Skovbakken  
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/facebook for eventuelle ændringer - især ved helligdage.*

**Onsdagsruter**

**Se kort**

Den lille hurtige 3,5 og 5,7 km  
Retro 10,8 km  
Den nye 10,1 km  
Ny 2016 11,5 km  
Udfordringen 5,0 og 10,85 km

Uge	Dato	Dag	Nr.	Træning	Antal km incl. opv.	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
	05-jul	Onsdag	24	Løbeopvarmning, tur med startnummer	5 eller 10		Keld	Nancy	
	08-jul	Lørdag				Rute 4			
Uge 28	10-jul	Mandag	25	Mixet pas					
	12-jul	Onsdag	26	Tur i ½ maraton tempo, med væske og energi optagelse	15				
	15-jul	Lørdag				Rute 6			
Uge 29	17-jul	Mandag	27	Varieret ud-hjem-fartleg					
	19-jul	Onsdag	28	3 * 5 km progressivt med væske og energioptagelse	15				
	22-jul	Lørdag				Rute 8			
Uge 30	24-jul	Mandag	29	Point-to-point intervaller					
	26-jul	Onsdag	30	Løbebane med mange stop + 10 kg i ½ maraton tempo	10				
	29-jul	Lørdag				Rute 1			
Uge 31	31-jul	Mandag	31	Let tempotur	7-8				
	02-aug	Onsdag	32	Let tempotur	7-8				
	06-aug	Søndag		<b>Aarhus half</b>	<b>21,1</b>	<b>Aarhus City</b>			<b>Aarhus half</b>