

## Fællestræning 2017

## Faste Lørdagsruter

## Se kort

### Mødested og tidspunkt:

Mandag + onsdag kl. 18.00

Lørdag kl. 09.00

### Perioden 1/10 - 31/5:

Spektrum

Spektrum

### Perioden 1/6 - 30/9:

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

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

## Se kort

Uge	Dato	Dag	Nr.	Træning	Antal km incl. opv.	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
Uge 32	7 aug	Mandag		Fartleg			Henrik	Nancy	
	9 aug	Onsdag		Tempotur			Henrik	Nancy	
	12 aug	Lørdag		Lang tur		Rute 3			
Uge 33	14 aug	Mandag		Fartleg	4/5 x 1000 m		René	Mette	
	16 aug	Onsdag		Tempotur	Skoven rundt		René	Mette	
	19 aug	Lørdag		Lang tur		Rute 4			
Uge 34	21 aug	Mandag		Fartleg	Lange bakker i skoven		Thim	Janne	
	23 aug	Onsdag		Tempotur	Skoven rundt		Thim	Janne	
	26 aug	Lørdag		Lang tur		Rute 6			
Uge 35	28 aug	Mandag		Trailtræning	Intro + teknik	skoven	rail-bande	Tina	
	30 aug	Onsdag		Tempotur	3*4,5 km progressivt	Skoven	Keld	Tina	
	2 sep	Lørdag		Lang tur		Rute 8			
Uge 36	4 sep	Mandag		Fartleg	Fart i terræn	Skoven	Henrik	Nancy	
	6 sep	Onsdag		Tempotur	Skoven rundt	Skoven	Henrik	Nancy	
	9 sep	Lørdag		Lang tur		Rute 1			
Uge 37	11 sep	Mandag		Trailtræning	Teknik + løb	skoven	rail-bande	Mette	
	13 sep	Onsdag		Tempotur	Den traditionelle skovtur		Lykke	Mette	
	16 sep	Lørdag		Trailtur	Moesgaard		Trail-banden		Mere info kommer på FB
Uge 38	18 sep	Mandag		Fartleg	Stjerneløb i skoven		René	Janne	
	20 sep	Onsdag		Tempotur	T/R til Bjørnegrotten		René	Janne	
	23 sep	Lørdag		Lang tur		Rute 6			
Uge 39	25 sep	Mandag		Trailtræning	Teknik + løb		Trail-bande	Tina	
	27 sep	Onsdag		Tempotur	Små stier i skoven		Thim	Tina	
	30 sep	Lørdag		Lang tur		Rute 8			
Uge 40	2 okt	Mandag		Fartleg	Point-to-point interval	Odder rundt	Keld	Nancy	Der trænes fra igen spektrum
	4 okt	Onsdag		Tempotur	Tempo, m. ryk ved sving	Ny	Keld	Nancy	

Uge	Dato	Dag	Nr.	Træning		Antal km incl. opv.	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
	7 okt	Lørdag		Lang tur			Rute 1			
Uge 41	9 okt	Mandag		Trailtræning	Teknik + løb	6-10	skoven	rail-bande	Mette	
	11 okt	Onsdag		Tempotur		10	Retro	Henrik	Mette	
	14 okt	Lørdag		Trailtur	Himmelbjerget	1½-2 timer		Trail-banden		Mere info kommer på FB
Uge 42	16 okt	Mandag		Fartleg					Janne	Efterårsferie
	18 okt	Onsdag		Tempotur					Janne	Efterårsferie
	21 okt	Lørdag		Lang tur			Rute 4			Efterårsferie
Uge 43	23 okt	Mandag		Trailtræning	Teknik + løb	6-10		Trail-bande	Tina	
	25 okt	Onsdag		Tempotur	Retroturen med indlagte sj	7-10		Lykke	Tina	
	28 okt	Lørdag		Lang tur						
	10/29/2017	Søndag		<b>Himmelbjerg løbet</b>			<b>9-15,5</b>			<b>Himmelbjerg løbet</b>
Uge 44	30 okt	Mandag		Fartleg	surpise ala Larsen			René	Nancy	
	1 nov	Onsdag		Tempotur	surpise ala Larsen			René	Nancy	
	4 nov	Lørdag		Lang tur			Rute 1			
Uge 45	6 nov	Mandag		Fartleg	Pyramide interval	6-10		Thim	Mette	
	8 nov	Onsdag		Tempotur	Retro ruten	6-10		Thim	Mette	
	11 nov	Lørdag		Lang tur			Rute 3			
Uge 46	13 nov	Mandag		Fartleg	Seksdagsløb	6-10	Odder	Keld	Janne	
	15 nov	Onsdag		Tempotur	Tempo med hent gruppen	7-12	Odder	Keld	Janne	
	18 nov	Lørdag		Lang tur			Rute 4			
Uge 47	20 nov	Mandag		Fartleg	Skattejagt	6-10		Lykke	Tina	
	22 nov	Onsdag		Tempotur	Den lille hurtige -	6-11		Lykke	Tina	
	25 nov	Lørdag		Lang tur			Rute 6			
Uge 48	27 nov	Mandag		Fartleg	Bakker ved stampmøllevej	8-10	Odder	Henrik	Nancy	
	29 nov	Onsdag		Tempotur		11	Udfordringen	Henrik	Nancy	
	2 dec	Lørdag		Lang tur			Rute 8			
Uge 49	4 dec	Mandag		Fartleg	Står på en Alpetop	8-10		René	Mette	
	6 dec	Onsdag		Tempotur	Tur i vestbyen			René	Mette	
	9 dec	Lørdag		Lang tur			Rute 1			
Uge 50	11 dec	Mandag		Fartleg	Bakke stafet	6-10		Thim	Janne	
	13 dec	Onsdag		Tempotur	Juletræs tur i byen	6-10		Thim	Janne	
	16 dec	Lørdag		Lang tur			Rute 3			
Uge 51	18 dec	Mandag		Fartleg	Ud og hjem interval	6-10		Keld	Tina	
	20 dec	Onsdag		Tempotur	Jule hygge tur	6-10		Keld	Tina	Fælles hygge efter løbet
	23 dec	Lørdag		Lang tur						Juleferie se evt. Facebook
Uge 52	25 dec	Mandag		Fartleg						
	27 dec	Onsdag		Tempotur						
	30 dec	Lørdag		Lang tur						