

# Begynder holdet, Eric

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet                                       |
|-----|---------|------------|---|
| 33  | Tirsdag | 11-08-2020 | Velkomst og opstart<br>Opv - 5MG-1ML-5MG-1ML    |
|     | Torsdag | 13-08-2020 | Orientering og træning<br>Opv - 5MG-1ML-5MG-1ML |
|     | Lørdag  | 15-08-2020 | Første weekend træning<br>Opv - 5MG-2ML-4MG-1ML |
| 34  | Tirsdag | 18-08-2020 | Opv - 5MG-2ML-4MG-1ML                           |
|     | Torsdag | 20-08-2020 | Opv - 5MG-2ML-4MG-2ML                           |
|     | Lørdag  | 22-08-2020 | Opv - 5MG-2ML-4MG-2ML                           |
| 35  | Tirsdag | 25-08-2020 | Opv - 4MG-3ML-4MG-3ML                           |
|     | Torsdag | 27-08-2020 | Opv - 4MG-3ML-4MG-3ML                           |
|     | Lørdag  | 29-08-2020 | Opv - 3MG-5ML-3MG-4ML                           |
| 36  | Tirsdag | 01-09-2020 | Opv - 3MG-5ML-3MG-4ML                           |
|     | Torsdag | 03-09-2020 | Opv - 2MG-8ML-5MG-1ML                           |
|     | Lørdag  | 05-09-2020 | Opv - 2MG-8ML-5MG-1ML                           |
| 37  | Tirsdag | 08-09-2020 | Opv - 2MG-10ML-5MG-1ML                          |
|     | Torsdag | 10-09-2020 | Opv - 2MG-10ML-5MG-1ML                          |
|     | Lørdag  | 12-09-2020 | Opv - 2MG-12ML-5MG-1ML                          |
| 38  | Tirsdag | 15-09-2020 | Opv - 2MG-12ML-5MG-1ML                          |
|     | Torsdag | 17-09-2020 | Opv - 2MG-10ML-5MG-5ML                          |
|     | Lørdag  | 19-09-2020 | Opv - 2MG-10ML-5MG-5ML                          |

# Begynder holdet, Eric

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet              |
|-----|---------|------------|------------------------|
| 39  | Tirsdag | 22-09-2020 | Opv - 2MG-12ML-5MG-5ML |
|     | Torsdag | 24-09-2020 | Opv - 2MG-12ML-5MG-5ML |
|     | Lørdag  | 26-09-2020 | Opv - 2MG-12ML-5MG-7ML |
| 40  | Tirsdag | 29-09-2020 | Opv - 2MG-12ML-5MG-7ML |
|     | Torsdag | 01-10-2020 | Opv - 2MG-12ML-3MG-7ML |
|     | Lørdag  | 03-10-2020 | Opv - 2MG-12ML-1MG-7ML |
| 41  | Tirsdag | 06-10-2020 | Opv - 2MG-18ML         |
|     | Torsdag | 08-10-2020 | Opv - 2MG-20ML         |
|     | Lørdag  | 10-10-2020 | Opv - 2MG-22ML         |
| 42  | Tirsdag | 13-10-2020 | Opv - 2MG-22ML         |
|     | Torsdag | 15-10-2020 | Opv - 2MG-20ML         |
|     | Lørdag  | 17-10-2020 | Opv - 2MG-20ML         |
| 43  | Tirsdag | 20-10-2020 | Testløb 4,5 km         |
|     | Torsdag | 22-10-2020 | Let træning            |
|     | Søndag  | 25-10-2020 | Vejle Aadal Løbet      |
| 44  | Tirsdag | 28-10-2020 |                        |
|     | Torsdag | 30-10-2020 |                        |
|     | Lørdag  | 01-11-2020 |                        |

# Begynder holdet, Eric

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet |
|-----|---------|------------|-----------|
| 45  | Tirsdag | 04-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 06-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 08-11-2020 |           |
| 46  | Tirsdag | 11-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 13-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 15-11-2020 |           |
| 47  | Tirsdag | 18-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 20-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 22-11-2020 |           |
| 48  | Tirsdag | 25-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 27-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 29-11-2020 |           |
| 49  | Tirsdag | 02-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 04-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 06-12-2020 |           |
| 50  | Tirsdag | 09-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 11-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 13-12-2020 |           |

# 10 km holdet, Lars og Mikael

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet  |
|-----|---------|------------|--|
| 33  | Tirsdag | 11-08-2020 | Introdag. 2 x 2000 m i Parken.   |
|     | Torsdag | 13-08-2020 | Tempotur. Golfstien t/r 4000 m. Stabil km-tid                                |
|     | Lørdag  | 15-08-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.                                   |
| 34  | Tirsdag | 18-08-2020 | Bakke træning Enggadekvarteret. 6 bakker af forskellig længde.               |
|     | Torsdag | 20-08-2020 | Tempotur. 2x 3000 m på Nørrestrandsstien hhv. nedre og øvre.                 |
|     | Lørdag  | 22-08-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.                                   |
| 35  | Tirsdag | 25-08-2020 | 4x (4x 250 m) på 1000 m stien med opsamling pr. Omgang. Pause 1 min v/ 250 m |
|     | Torsdag | 27-08-2020 | Tempotur 5000 m fra P-Plads I Åbjergskoven. Hurtigst muligt.                 |
|     | Lørdag  | 29-08-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.                                   |
| 36  | Tirsdag | 01-09-2020 | MAX-puls test  |
|     | Torsdag | 03-09-2020 | Tempotur Egebjerg Enge. 7 km   |
|     | Lørdag  | 05-09-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.                                   |
| 37  | Tirsdag | 08-09-2020 | Bakke træning 6x runde Lunden (P-plads, museum, Emil Bojsen, Grill)          |
|     | Torsdag | 10-09-2020 | Tempotur. 2x 4000 m fra P-plads Åbjergskoven via stier og Hattingvej         |
|     | Lørdag  | 12-09-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.                                   |
| 38  | Tirsdag | 15-09-2020 | Bakke træning Enggadekvarteret. 6 bakker af forskellig længde.               |
|     | Torsdag | 17-09-2020 | Tempotur 6000 m fra P-plads I Åbjergskoven                                   |
|     | Lørdag  | 19-09-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.                                   |

# 10 km holdet, Lars og Mikael

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet  |
|-----|---------|------------|--|
| 39  | Tirsdag | 22-09-2020 | Bakke træning. Nordsiden af søen 6x op/nedtur.                 |
|     | Torsdag | 24-09-2020 | Tempotur Torsted 7500 m. Hattingvej, Sverigesvej, Torstedallé. |
|     | Lørdag  | 26-09-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.                      |
| 40  | Tirsdag | 29-09-2020 | Interval træning. 4x (2x 500m) på 1000m stien                  |
|     | Torsdag | 01-10-2020 | Tempotur. 3x 2000 m i Bygholm Park                             |
|     | Lørdag  | 03-10-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.                      |
| 41  | Tirsdag | 06-10-2020 | Interval træning. 4x (2x 500m) på 1000m stien                  |
|     | Torsdag | 08-10-2020 | Tempotur. 8 km Bygholm Sø                                      |
|     | Lørdag  | 10-10-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.                      |
| 42  | Tirsdag | 13-10-2020 | Bakke træning. 5x runde v/Trappevejen (900 m)                  |
|     | Torsdag | 15-10-2020 | Tempotur. Søen rundt.  |
|     | Lørdag  | 17-10-2020 | LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.                      |
| 43  | Tirsdag | 20-10-2020 | Interval træning. 3x 1000 m i Bygholm Park                     |
|     | Torsdag | 22-10-2020 | Kort rolig tur, 6-7 km   |
|     | Søndag  |            | Vejle Ådal løbet   |
| 44  | Tirsdag |            |  |
|     | Torsdag |            |  |
|     | Lørdag  |            |  |

# 10 km holdet, Lars og Mikael

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet |
|-----|---------|------------|-----------|
| 45  | Tirsdag | 04-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 06-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 08-11-2020 |           |
| 46  | Tirsdag | 11-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 13-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 15-11-2020 |           |
| 47  | Tirsdag | 18-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 20-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 22-11-2020 |           |
| 48  | Tirsdag | 25-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 27-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 29-11-2020 |           |
| 49  | Tirsdag | 02-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 04-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 06-12-2020 |           |
| 50  | Tirsdag | 09-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 11-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 13-12-2020 |           |

# Halv maraton holdet, Steen

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet   |
|-----|---------|------------|---|
| 33  | Tirsdag | 11-08-2020 | Hyggeløb i forbindelse med opstart  |
|     | Torsdag | 13-08-2020 | 1 km langdistanceløb<br>2,5 km tempoløb<br>3 km langdistanceløb   |
|     | Lørdag  | 15-08-2020 | 10 km distanceløb, søen rundt ? Evt. 3-4 km mere  |
| 34  | Tirsdag | 18-08-2020 | Intervalløb, 6x 1000 m med 2 minutters pause  |
|     | Torsdag | 20-08-2020 | 1 km langdistanceløb<br>3 km tempoløb<br>4 km langdistanceløb   |
|     | Lørdag  | 22-08-2020 | 10 km distanceløb, søen rundt ? Evt. 3-4 km mere  |
| 35  | Tirsdag | 25-08-2020 | Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 27-08-2020 | 1 km langdistanceløb<br>3,5 km tempoløb<br>4 km langdistanceløb   |
|     | Lørdag  | 29-08-2020 | 12 km distanceløb, Lille Kørup ?  |
| 36  | Tirsdag | 01-09-2020 | Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 03-09-2020 | 1 km langdistanceløb<br>3,5 km tempoløb<br>5 km langdistanceløb   |
|     | Lørdag  | 05-09-2020 | 3 km langdistanceløb + 1 km let løb, Store Kørup ? Evt 3-4 km mere<br>3 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb<br>3 km tempoløb |
| 37  | Tirsdag | 08-09-2020 | Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 10-09-2020 | 1 km langdistanceløb<br>3 km tempoløb<br>5 km langdistanceløb   |
|     | Lørdag  | 12-09-2020 | 3 km langdistanceløb + 1 km let løb, Naturstien fra Lund<br>3 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb<br>3 km tempoløb           |
| 38  | Tirsdag | 15-09-2020 | Intervalløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervalløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 17-09-2020 | 1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien<br>4x 500 m<br>1 km tempoløb   |
|     | Lørdag  | 19-09-2020 | 3 km langdistanceløb + 1 km let løb, fra Gammelstrup Station ?<br>3 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb<br>3 km tempoløb     |

# Halv maraton holdet, Steen

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet   |
|-----|---------|------------|---|
| 39  | Tirsdag | 22-09-2020 | Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 24-09-2020 | 1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien<br>4x 500 m<br>1 km tempoløb   |
|     | Lørdag  | 26-09-2020 | 3,5 km langdistanceløb + 1 km let løb, Mødested lille P-Plads, Nørrestrand Haldrup ?<br>3,5 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb<br>3,5 km tempoløb |
| 40  | Tirsdag | 29-09-2020 | Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 01-10-2020 | 1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien<br>4x 500 m<br>1 km tempoløb   |
|     | Lørdag  | 03-10-2020 | 1,5 km tempoløb, Mødested Boller Slot<br>10 km langdistance<br>1,5 km tempoløb  |
| 41  | Tirsdag | 06-10-2020 | Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 08-10-2020 | 1 km langdistanceløb, Evt. Golfstien<br>4x 500 m<br>1 km tempoløb   |
|     | Lørdag  | 10-10-2020 | 3,5 km langdistanceløb + 1 km let løb, Mødested Hotel Opus P-Plads Nord, Nørrestrand<br>3,5 km langdistanceløb lidt hurtigere end første gang + 1 km let løb<br>3,5 km tempoløb |
| 42  | Tirsdag | 13-10-2020 | Intervallløb, 4x 1000 m med 2 minutters pause<br>Intervallløb, 6x 500 m med 1 minuts pause  |
|     | Torsdag | 15-10-2020 | 5x 500 m<br>1,5 km tempoløb   |
|     | Lørdag  | 17-10-2020 | 1,5 km tempoløb, Tamdrup, Lund, Provstlund<br>13 km langdistance<br>1,5 km tempoløb   |
| 43  | Tirsdag | 20-10-2020 | 1 km langdistanceløb<br>5 km tempoløb<br>1 km langdistanceløb   |
|     | Torsdag | 22-10-2020 | 1 km langdistanceløb<br>2 km tempoløb<br>1 km langdistanceløb   |
|     | Lørdag  | 24-10-2020 | 1 km langdistanceløb<br>5 km tempoløb<br>1 km langdistanceløb   |
| 44  | Tirsdag | 27-10-2020 | 1 km langdistanceløb<br>5 km tempoløb<br>1 km langdistanceløb   |
|     | Torsdag | 29-10-2020 | 1 km langdistanceløb<br>2 km tempoløb<br>1 km langdistanceløb   |
|     | Lørdag  | 31-10-2020 | 1 km langdistanceløb<br>5 km tempoløb<br>1 km langdistanceløb   |



# Halv maraton holdet, Steen

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet |
|-----|---------|------------|-----------|
| 45  | Tirsdag | 04-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 06-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 08-11-2020 |           |
| 46  | Tirsdag | 11-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 13-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 15-11-2020 |           |
| 47  | Tirsdag | 18-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 20-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 22-11-2020 |           |
| 48  | Tirsdag | 25-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 27-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 29-11-2020 |           |
| 49  | Tirsdag | 02-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 04-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 06-12-2020 |           |
| 50  | Tirsdag | 09-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 11-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 13-12-2020 |           |



3,5 km  
langdistan  
celøb + 1

# Fart holdet, Søren

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet  |
|-----|---------|------------|--|
| 33  | Tirsdag | 11-08-2020 | 4x1000 m intervaller ved Højvangen. Eller med trailholdet.   |
|     | Torsdag | 13-08-2020 | Gasvej - Sundet 5000 m i 5 km tempo. Eller med trailholdet.  |
|     | Lørdag  | 15-08-2020 | Selvtræning  |
| 34  | Tirsdag | 18-08-2020 | 4x2000 Intervaller på Golfstien. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 20-08-2020 | Bygholm Landbrugsskole - OK i Hatting - Østerhåb kirke. 6000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.                                       |
|     | Lørdag  | 22-08-2020 | Selvtræning  |
| 35  | Tirsdag | 25-08-2020 | 5x1000 m intervaller på Østerhåbsstien. Eller med trailholdet.   |
|     | Torsdag | 27-08-2020 | Planetstien til Boller Slotsvej og retur - 7000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.  |
|     | Lørdag  | 29-08-2020 | Selvtræning  |
| 36  | Tirsdag | 01-09-2020 | Ellipse intervaller i Torsted og Thorsvang. 1000-1375-1500-1000 m. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 03-09-2020 | Højmarksvej, Stensballe Strandvej, Husoddebakken, Husoddevej. 2 gange . Én gang hver vej. Ialt 7000 m. 10 km tempo. Eller med trailholdet. |
|     | Lørdag  | 05-09-2020 | Selvtræning  |
| 37  | Tirsdag | 08-09-2020 | Intervaller rundt om Bygholm Sø. 5x1000 m. Eller med trailoldet.   |
|     | Torsdag | 10-09-2020 | Fjordparken - Nordrevej. 7000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.  |
|     | Lørdag  | 12-09-2020 | Selvtræning  |
| 38  | Tirsdag | 15-09-2020 | Intervaller 6x1000 m på Planetstien. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 17-09-2020 | Spedalsø - Vejlevej - Ørnstrupvej. 8000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.  |
|     | Lørdag  | 19-09-2020 | Selvtræning  |

# Fart holdet, Søren

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet   |
|-----|---------|------------|---|
| 39  | Tirsdag | 22-09-2020 | Intervaller 1000-1500-1500-1000 i Industrien. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 24-09-2020 | Spedalsø - Dagnæs og retur. 8000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.  |
|     | Lørdag  | 26-09-2020 | Selvtræning   |
| 40  | Tirsdag | 29-09-2020 | Intervaller på Lupinvej - 5x 1000m. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 01-10-2020 | Træner i Harzen - ingen træning   |
|     | Lørdag  | 03-10-2020 | Selvtræning   |
| 41  | Tirsdag | 06-10-2020 | Flintebakken x10. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 08-10-2020 | Torstedturen - Med stop ved Hattingvej, så 8500 meter. 10 km tempo. Eller med trailholdet.  |
|     | Lørdag  | 10-10-2020 | Selvtræning   |
| 42  | Tirsdag | 13-10-2020 | Intervaller 2x2500 Torstedalle. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 15-10-2020 | Strandpromenaden - Husoddestien - Husoddevej - Bygaden, Sundvej og Langmarksvej. Overgade - Østergade og Højlundsgade. Slut ved Tårnet i Lunden. 9000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet. |
|     | Lørdag  | 17-10-2020 | Selvtræning   |
| 43  | Tirsdag | 20-10-2020 | Ternevej - Ørnstrup. 10000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.  |
|     | Torsdag | 22-10-2020 | Rolig tur efter aftale. 12-15 km. Eller med trailholdet.  |
|     | Lørdag  |            |   |
| 44  | Tirsdag |            |   |
|     | Torsdag |            |   |
|     | Lørdag  |            |   |

# Fart holdet, Søren

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet |
|-----|---------|------------|-----------|
| 45  | Tirsdag | 04-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 06-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 08-11-2020 |           |
| 46  | Tirsdag | 11-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 13-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 15-11-2020 |           |
| 47  | Tirsdag | 18-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 20-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 22-11-2020 |           |
| 48  | Tirsdag | 25-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 27-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 29-11-2020 |           |
| 49  | Tirsdag | 02-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 04-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 06-12-2020 |           |
| 50  | Tirsdag | 09-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 11-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 13-12-2020 |           |

# Trail- og puls holdet, Paw & Poul

| Trail- og puls holdet, Paw & Poul |         |            |  | Grå =<br>opvarmning  | Blå = Roligt<br>løb   |
|-----------------------------------|---------|------------|--|----------------------|-----------------------|
| Uge                               | Dag     | Dato       | Aktivitet  |                      |                       |
| 33                                | Tirsdag | 11-08-2020 | Introduktion v. Søren Markussen<br>8 km roligt løb             | Grøn =<br>Tempo løb  | Rød =<br>Interval løb |
|                                   | Torsdag | 13-08-2020 | 8-10 km roligt løb   |                      |                       |
|                                   | Lørdag  | 15-08-2020 | 15/18 km roligt løb ved Nørrestrand                            | Søndag<br>5-8 tempo  |                       |
| 34                                | Tirsdag | 18-08-2020 | Puls test = Interval løb                                       |                      |                       |
|                                   | Torsdag | 20-08-2020 | Søen Rundt og indstilling af ur v. Søren Markussen. Roligt løb |                      |                       |
|                                   | Lørdag  | 22-08-2020 | Vrads trail - roligt løb                                       | Søndag<br>5-8 tempo  |                       |
| 35                                | Tirsdag | 25-08-2020 | Test: 6 km roligt løb  |                      |                       |
|                                   | Torsdag | 27-08-2020 | 5x 3x 500 interval   |                      |                       |
|                                   | Lørdag  | 29-08-2020 | 15/21 km Kørup/Tamdrup roligt løb                              | Søndag<br>5-8 roligt |                       |
| 36                                | Tirsdag | 01-09-2020 | 5x bakke intervaller Nørrestrandsgade                          |                      |                       |
|                                   | Torsdag | 03-09-2020 | Lille Kørup i roligt løb                                       |                      |                       |
|                                   | Lørdag  | 05-09-2020 | Grund Skov   | Søndag<br>5-8 tempo  |                       |
| 37                                | Tirsdag | 08-09-2020 | Sundet   |                      |                       |
|                                   | Torsdag | 10-09-2020 | Pyramide   |                      |                       |
|                                   | Lørdag  | 12-09-2020 | 20 km roligt løb, Vær Kirke                                    | Søndag<br>5-8 roligt |                       |
| 38                                | Tirsdag | 15-09-2020 | 2x 500, 2x 1000, 2x 500. Interval løb.                         |                      |                       |
|                                   | Torsdag | 17-09-2020 | Nørrestrand roligt løb   |                      |                       |
|                                   | Lørdag  | 19-09-2020 | Silkeborg roligt løb   | Søndag<br>5-8 tempo  |                       |

# Trail- og puls holdet, Paw & Poul

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet  |                      |
|-----|---------|------------|--|----------------------|
| 39  | Tirsdag | 22-09-2020 | Rundt om Nørrestrand 10 km roligt løb                      |                      |
|     | Torsdag | 24-09-2020 | Harzen   |                      |
|     | Lørdag  | 26-09-2020 | Harzen   |                      |
| 40  | Tirsdag | 29-09-2020 | Søen rundt 10 km tempoløb                                  |                      |
|     | Torsdag | 01-10-2020 | Bakkeintervaller, Borgmesterbakken                         |                      |
|     | Lørdag  | 03-10-2020 | Salten Langsø, tempotur                                    | Søndag<br>5-8 tempo  |
| 41  | Tirsdag | 06-10-2020 | Intervaller,<br>100/200/300/400/500/600/700/800/900/1000 m |                      |
|     | Torsdag | 08-10-2020 | Test 6 km, roligt løb                                      |                      |
|     | Lørdag  | 10-10-2020 | Tamdrup. Roligt løb  | Søndag<br>5-8 tempo  |
| 42  | Tirsdag | 13-10-2020 | Nørrestrand roligt løb                                     |                      |
|     | Torsdag | 15-10-2020 | Intervaller ved Industrimuseet                             |                      |
|     | Lørdag  | 17-10-2020 | Munkebjerg, roligt løb                                     | Søndag<br>5-8 roligt |
| 43  | Tirsdag | 20-10-2020 | Bankager, roligt løb                                       |                      |
|     | Torsdag | 22-10-2020 | Sundet, roligt løb   |                      |
|     | Lørdag  |            | Vejle Aadal halv maraton. Tempotur.                        |                      |
| 44  | Tirsdag |            | Sløjfe, 2x5 km roligt løb                                  |                      |
|     | Torsdag |            | Flintebakken intervaller                                   |                      |
|     | Lørdag  |            | Snaptun/Juelsminde   | Søndag<br>5-8 tempo  |



# Trail- og puls holdet, Paw & Poul

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet |
|-----|---------|------------|-----------|
| 45  | Tirsdag | 04-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 06-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 08-11-2020 |           |
| 46  | Tirsdag | 11-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 13-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 15-11-2020 |           |
| 47  | Tirsdag | 18-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 20-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 22-11-2020 |           |
| 48  | Tirsdag | 25-11-2020 |           |
|     | Torsdag | 27-11-2020 |           |
|     | Lørdag  | 29-11-2020 |           |
| 49  | Tirsdag | 02-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 04-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 06-12-2020 |           |
| 50  | Tirsdag | 09-12-2020 |           |
|     | Torsdag | 11-12-2020 |           |
|     | Lørdag  | 13-12-2020 |           |

# Børn- og unge holdet, Brian

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet  |
|-----|---------|------------|--|
| 33  | Tirsdag | 11-08-2020 | Velkommen tilbage fra sommerferie, Leg og en omgang ved fængslet           |
|     | Torsdag | 13-08-2020 | En omgang ved fængslet, leg og trapper                                     |
|     | Lørdag  | 15-08-2020 |  |
| 34  | Tirsdag | 18-08-2020 | Opvarmings leg, 1 omgang, 100 og 200 m                                     |
|     | Torsdag | 20-08-2020 | Opv. Leg, 1 omgang på tid, styrke øvelser, 1 omgang                        |
|     | Lørdag  | 22-08-2020 |  |
| 35  | Tirsdag | 25-08-2020 | Opv. Leg, 1 omgang, point stafet, 1 omgang                                 |
|     | Torsdag | 27-08-2020 | DAGNÆS: Træningen foregår ved løbebanen ved dagnæshallen!!! 400m med mere. |
|     | Lørdag  | 29-08-2020 |  |
| 36  | Tirsdag | 01-09-2020 | Opv. Leg, 2 omgange, dødbold, 1 omgang                                     |
|     | Torsdag | 03-09-2020 | opv. Leg, 1,5 omgang, Trapper og styrke, 1,5 omgang                        |
|     | Lørdag  | 05-09-2020 |  |
| 37  | Tirsdag | 08-09-2020 | Opv. Leg, 1 omgang, point stafet, 2 omgange                                |
|     | Torsdag | 10-09-2020 | Opv. Leg, 1 omgang, styrke, 1 omgang, hoppe øvelser, 1 omgang              |
|     | Lørdag  | 12-09-2020 |  |
| 38  | Tirsdag | 15-09-2020 | En tur i skoven bag fængslet - bakkestafet                                 |
|     | Torsdag | 17-09-2020 | Opv. Leg, 1 omgang på række, 1 omgang på tid, leg                          |
|     | Lørdag  | 19-09-2020 |  |

# Børn- og unge holdet, Brian

| Uge | Dag     | Dato       | Aktivitet   |
|-----|---------|------------|---|
| 39  | Tirsdag | 22-09-2020 | Opv. Leg, 1 omgang, point stafet, 1 omgang, styrke  |
|     | Torsdag | 24-09-2020 | DAGNÆS: Træningen foregår ved løbebanen ved dagnæshallen!!! 400m med mere.                                    |
|     | Lørdag  | 26-09-2020 |   |
| 40  | Tirsdag | 29-09-2020 | Trappe jagt, leg  |
|     | Torsdag | 01-10-2020 | Opvarmings leg, 1 omgang, 8x100m (først og sidste på tid), 1 omgang<br>(mulig aflysning grundet træningslejr) |
|     | Lørdag  | 03-10-2020 |   |
| 41  | Tirsdag | 06-10-2020 | opv. Leg, 1 omgang, stafet lege og styrke   |
|     | Torsdag | 08-10-2020 | Opv. Leg, 1 omgang på række, 2 omgange på tid, leg  |
|     | Lørdag  | 10-10-2020 |   |
| 42  | Tirsdag | 13-10-2020 | Ferie   |
|     | Torsdag | 15-10-2020 | Ferie   |
|     | Lørdag  | 17-10-2020 |   |
| 43  | Tirsdag | 20-10-2020 | Opv. Leg, 1 omgang, gelger - hop og styrke, 1 omgang  |
|     | Torsdag | 22-10-2020 | Opv. Leg 1 omgang, 4x 200m (første og sidste på tid) 1 omgang   |
|     | Lørdag  |            | Mulig klubtur- Vejle Ådal   |
| 44  | Tirsdag |            |   |
|     | Torsdag |            |   |
|     | Lørdag  |            |   |

# Børn- og unge holdet, Brian

| Uge | Dag     | Dato | Aktivitet |
|-----|---------|------|-----------|
| 45  | Tirsdag |      |           |
|     | Torsdag |      |           |
|     | Lørdag  |      |           |
| 46  | Tirsdag |      |           |
|     | Torsdag |      |           |
|     | Lørdag  |      |           |
| 47  | Tirsdag |      |           |
|     | Torsdag |      |           |
|     | Lørdag  |      |           |
| 48  | Tirsdag |      |           |
|     | Torsdag |      |           |
|     | Lørdag  |      |           |
| 49  | Tirsdag |      |           |
|     | Torsdag |      |           |
|     | Lørdag  |      |           |
| 50  | Tirsdag |      |           |
|     | Torsdag |      |           |
|     | Lørdag  |      |           |