

Hold og træner

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	Ugentligt ekstra træning
33	Tirsdag	16-08-2022	6 km i blå - afjob	5 km valgfri dag
	Torsdag	18-08-2022	6 km i blå - afjob	
	Lørdag	20-08-2022	ca 10 km fri tempo	
34	Tirsdag	23-08-2022	Beringsstafet	5 km valgfri dag
	Torsdag	25-08-2022	Opvarmning - MAP test 6 km - afjog	
	Lørdag	27-08-2022	ca 10 km fri tempo	
35	Tirsdag	30-08-2022	Opvarmning - 6 km i orange - afjob	5 km valgfri dag
	Torsdag	01-09-2022	8 km i blå - afjob	
	Lørdag	03-09-2022	ca 12 km fri tempo	
36	Tirsdag	06-09-2022	Opvarmning - ca 8 km i orange - afjog	5 km valgfri dag
	Torsdag	08-09-2022	8 km i blå - afjob	
	Lørdag	10-09-2022	ca 12 km fri tempo	
37	Tirsdag	13-09-2022	Opvarmning - ca 8 km i orange - afjog	5 km valgfri dag
	Torsdag	15-09-2022	8 km i blå - afjob	
	Lørdag	17-09-2022	ca 13 km fri tempo	
38	Tirsdag	20-09-2022	Opvarmning - ca 8 km i orange - afjog	5 km valgfri dag
	Torsdag	22-09-2022	8 km i blå - afjob	
	Lørdag	24-09-2022	ca 10 km fri tempo	

Hold og træner

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
39	Tirsdag	27-09-2022	Opvarmning - ca 8 km I orange - afjog	5 km valgfri dag
	Torsdag	29-09-2022	8 km i blå - afjob	
	Lørdag	01-10-2022	ca 14 km fri tempo	
40	Tirsdag	04-10-2022	10 km i blå - afjob	5 km valgfri dag
	Torsdag	06-10-2022	8 km i blå - afjob	
	Lørdag	08-10-2022	ca 15 km lørdag fri tempo	
41	Tirsdag	11-10-2022	Opvarmning - ca 10 km I orange - afjog	5 km valgfri dag
	Torsdag	13-10-2022	10 km i blå - afjob	
	Lørdag	15-10-2022	ca 16 km fri tempo	
42	Tirsdag	18-10-2022	Opvarmning - MAP test 6 km - afjog	5 km valgfri dag
	Torsdag	20-10-2022	8 km i blå - afjob Efterårsferie	
	Lørdag	22-10-2022	ca 10 km fri tempo Efterårsferie	
43	Tirsdag	25-10-2022	8 km i blå - afjob	5 km valgfri dag
	Torsdag	27-10-2022	5 km i blå - afjob	
	Lørdag	29-10-2022	Vejle Ådal Søndag d.30/10	
44	Tirsdag	01-11-2022	Sjov sæson Novemer/December	5 km valgfri dag
	Torsdag	03-11-2022	8 km i blå - afjob	
	Lørdag	05-11-2022	ca 10 km fri tempo	

Hold og træner

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
45	Tirsdag	08-11-2022	
	Torsdag	10-11-2022	
	Lørdag	12-11-2022	ca 10 km fri tempo
46	Tirsdag	15-11-2022	
	Torsdag	17-11-2022	
	Lørdag	19-11-2022	ca 10 km fri tempo
47	Tirsdag	22-11-2022	
	Torsdag	24-11-2022	
	Lørdag	26-11-2022	Paw og Inge arrangement
48	Tirsdag	29-11-2022	
	Torsdag	01-12-2022	
	Fredag	03-12-2022	ca 10 km fri tempo
49	Tirsdag	06-12-2022	
	Torsdag	08-12-2022	
	Lørdag	10-12-2022	ca 10 km fri tempo
50	Tirsdag	13-12-2022	
	Torsdag	15-12-2022	
	Lørdag	17-12-2022	ca 10 km fri tempo