

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG Kl. 16.30 GreveldrætsCenter | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 1 Mikkel Rune | Distanceprogram* 4.45 m/km | Løbetræning 13 km Intervaltræning Tempo ca. 3.10 – 3.40 m/km | Kl. 16.30, maratonprogram* Tempoløb 15 km | Løbetræning 13 km Længere interval (3-5 min.) Tempo ca. 3.10 – 3.50 m/km |
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG Kl. 16.30 GreveldrætsCenter | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 2 Thomas Morten | Distanceprogram* 5.00 m/km | Løbetræning 12 km Intervaltræning Tempo ca. 3.45-4.15 m/km | Kl. 16.30, maratonprogram* 12-15 km Tempoløb | Løbetræning 12 km Længere interval (3-5 min.) Tempo ca. 4 – 4.45 m/km |
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG Kl. 16.30 GreveldrætsCenter | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 3 Steen Jø. | Distanceprogram* 5.15 m/km | Løbetræning 12 km Tempo 5.15 m/km Interval | Kl. 16.30, 12 km 5.15 m/km Tempoløb | Løbetræning 12 km Tempo ca. 5.15 m/km Interval |
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG Kl. 16.30 GreveldrætsCenter | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 4 Kim Jimmy Morten | | Løbetræning 10,5 – 11 km Tempo ca. 5.30 m/km Interval | 9 km tempoløb | Løbetræning 10,5 – 11 km Tempo ca. 5.30 m/km Interval |
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG Kl. 17.00 GreveldrætsCenter | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 5 Britta René | | Løbetræning 9,5 – 10 km Tempo ca. 5.45 m/km Interval Pauser indlagt | | Løbetræning 9,5 – 10 km Tempo ca. 5.45 m/km Interval Pauser indlagt |
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG Kl. 17 GreveldrætsCenter | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 6 Glennie Kim O Peter | Distanceprogram 6.30 m/km | Løbetræning 9-10 km Tempo ca. 6 m/km Interval Pauser indlagt | | Løbetræning 9-10 km Tempo ca. 6 m/km Interval Pauser indlagt |
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 7 Heidi Preben Rannva | | Løbetræning 7,5 – 8,5 km Tempo ca. 6.15 m/km Interval Pauser indlagt | | Løbetræning 7,5 – 8,5 km Tempo ca. 6.15 m/km Interval Pauser indlagt |
| Trænere | MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 8 Birgitte Lone | | Løbetræning 6,5 – 7,5 km Tempo ca. 6.30 m/km Interval Pauser indlagt | | Løbetræning 6,5 – 7,5 km Tempo ca. 6.30 m/km Interval Pauser indlagt |
| Trænere | | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 9 Lis Lene Marianne | | Løbetræning 6 – 7 km Tempo 6.30 – 7.00 m/km Interval Pauser indlagt | | Løbetræning 5 – 6,5 km Tempo 6.30 – 7.00 m/km Interval Pauser indlagt |
| Trænere | | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Hold 10 Helle Frank | | Løbetræning 5 – 6 km Tempo 7.00 m/km Pauser indlagt | | Løbetræning 5 – 6 km Tempo 7.00 m/km Pauser indlagt |
| Træner | | ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG kl. 17.00 Greveldrætscenter | SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse |
| Fredagstræning Heidi | | | Kl. 17.00-18:00 | |
| Træner | | ONSDAG Kl. 18:00/Indstilles i vinterperioden GreveldrætsCenter | | SØNDAG Kl. 09:00/LØRDAG Kl.10:00 Strandparken - Klithuse - Badehotellet |
| Trailløb Klaus O Diana | | Trailløb 8-10 km Tempo 6:15 m/km Varighed ca. 1 time | Se på Facebook hvornår og hvorfra der løbes | Trailløb 8-10 km Tempo 6:15 m/km Varighed ca. 1 time |
| 60 + Træner | | ONSDAG Kl. 08:30 Strandparken - Klithuse | FREDAG Kl. 08:30 Strandparken - Klithuse | SØNDAG Kl. 09:00 Strandparken - Klithuse |
| Bjørn Niels | | Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt | Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt | Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt |