

| Hold/opstart | Trænere | MANDAG KL. 18.00 GreveldrætsCenter | ONSDAG KL. 18.00 GreveldrætsCenter | FREDAG KL. SE HOLD GreveldrætsCenter | SØNDAG KL. 09.00 Strandparken – Klithuse |
|---|---------------------------|--|---------------------------------------|---|--|
| Hold 4.45 Se bloggen | Mikkel Rune | Distanceprogram 4.45 min/km | Se under løbetræning Hold 1 | Kl.16.30, Distanceprogram Tempoløb 15-21 km | Se under løbetræning Hold 1 |
| Hold 5.15 Se bloggen | Thomas Morten | Distanceprogram 5.15 min/km træningsprogram | Se under løbetræning Hold 2 | Kl. 16.30, Distanceprogram 12-15 km Rolig tur inkl. tempoløb | Se under løbetræning Hold 2 |
| Hold 5.30 Se bloggen | Steen J. Allan | Distanceprogram 5.30 min/km | Se under løbetræning Hold 3 | 12 km, Distanceprogram Rolig tur inkl. tempoløb | Se under løbetræning Hold 3 |
| Hold 5.45 Se bloggen | Kim C Jimmy Morten | Distanceprogram 5.45 min/km | Se under løbetræning Hold 4 | Kl. 16.30, Distanceprogram Tempoløb 6-12 km | Se under løbetræning Hold 4 |
| Hold 6:00 Se Facebook | René Britta | Distanceprogram 6:0 min/km | | | |
| Hold 6:15 Se Facebook | Jeannette Karina | Distanceprogram 6:15 min/km | | | |
| Hold 6.30 Se bloggen | Peter A Glennie Kim | Distanceprogram 6:30 min/km | Se under løbetræning Hold 6:00 | | Se under løbetræning løbetræning Hold 6 |