

	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	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 Lars	Distanceprogram* 5.15 m/km	Løbetræning 12 km Intervaltræning Tempo ca. 3.45-4.15 m/km	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	Kim Eirikur Morten	Distanceprogram* 5.45 m/km	Løbetræning 12 km Tempo 5.15 m/km Interval	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	Martin Jimmy	Distanceprogram* 6.00 m/km	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		ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter		SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse
Hold 5	Britta René Helene		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. 16.30 GreveldrætsCenter	SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse
Hold 6	Glennie Kim O Peter Anita	Distanceprogram* 6.30 m/km	Løbetræning 9-10 km Tempo ca. 6 m/km Interval Pauser indlagt	Løbetræning ca. 9 km Tempo ca. 6 m/km Statisk	Løbetræning 9-10 km Tempo ca. 6 m/km Interval Pauser indlagt
	Trænere		ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter		
Hold 7	Klaus Diana Anita		Løbetræning 8 km Tempo ca. 6.15 m/km Interval Pauser indlagt		
	Trænere		ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter		SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse
Hold 8	Birgitte Lone Rannva		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 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	Mia Frank		Løbetræning 5 – 5,5 km Tempo 7.00 – 7.15 m/km Interval Pauser indlagt		Løbetræning 5 – 5,5 km Tempo 7.00 – 7.15 m/km Interval Pauser indlagt
	Trænere	MANDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter			
Hold 6.15	Karina Jeannette	Distanceprogram* 6.15 m/km Se på Facebook hvor der løb fra			
	Træner			FREDAG kl. 17.00 Greveldrætscenter	
Fredagstræning	Heidi			Kl. 17.00-18:30 løb, sprint og øvelser	
	Trænere				LØRDAG Kl.9:00 Strandparken - Klithuse / Badehotellet
Trailløb	Klaus O Diana			Se på Facebook hvornår og hvorfra der løbes	Trailløb 8-10 km Tempo 6:15 m/km Varighed ca. 1 time Pauser indlagt
60 +	Trænere		ONSDAG Kl. 08:30 Strandparken - Klithuse	FREDAG Kl. 08:30 Strandparken - Klithuse	SØNDAG Kl. 09:00 Strandparken - Klithuse
	Bjørn Niels Preben		Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt	Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt	Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt