

	<b>Trænere</b>	<b>MANDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>FREDAG Kl.16.30</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 1</b>	Mikkel Rune	<a href="#">Distanceprogram*</a> 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
	<b>Trænere</b>	<b>MANDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>FREDAG Kl. 16.30</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 2</b>	Thomas Lars	<a href="#">Distanceprogram*</a> 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
	<b>Trænere</b>	<b>MANDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>FREDAG Kl. 16.30</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 3</b>	Kim Morten	<a href="#">Distanceprogram*</a> 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
	<b>Trænere</b>	<b>MANDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>FREDAG Kl. 16.30</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 4</b>	Martin	<a href="#">Distanceprogram*</a> 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
	<b>Trænere</b>		<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>		<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 5</b>	René Helene Anita		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
	<b>Trænere</b>	<b>MANDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>FREDAG Kl. 16.30</b> <b>GreveldrætsCenter</b>	<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 6</b>	Glennie Kim O Peter	<a href="#">Distanceprogram*</a> 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
	<b>Trænere</b>		<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>		<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 7</b>	Diana		Løbetræning 8 km Tempo ca. 6.15 m/km Interval Pauser indlagt		
	<b>Trænere</b>		<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>		<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 8</b>	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
	<b>Trænere</b>		<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>		<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 9</b>	Lis Peter Lene		Løbetræning 6 – 7 km Tempo 6.30 – 7.00 m/km Interval Pauser indlagt		Løbetræning 6 - 7 km Tempo 6.30 – 7.00 m/km Interval Pauser indlagt
	<b>Trænere</b>		<b>ONSDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>		<b>SØNDAG Kl. 09.00</b> <b>Strandparken – Klithuse</b>
<b>Hold 10</b>	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
	<b>Trænere</b>	<b>MANDAG Kl. 18.00</b> <b>GreveldrætsCenter</b>			
<b>Hold 6.15</b>	Karina Jeannette	<a href="#">Distanceprogram*</a> 6.15 m/km <a href="#">Se på Facebook hvor der løb fra</a>			
	<b>Træner</b>			<b>FREDAG kl. 17.00</b> <b>Greveldrætscenter</b>	
<b>Fredagstræning</b>	Heidi			Kl. 17.00-18:30 <a href="#">løb, sprint og øvelser</a>	
	<b>Trænere</b>				<b>LØRDAG Kl.9:00</b> <b>Strandparken - Klithuse / Badehotellet</b>
<b>Trailløb</b>	Klaus O Diana			<a href="#">Se på Facebook hvornår og hvorfra der løbes</a>	Trailløb 8-10 km Tempo 6:15 m/km Varighed ca. 1 time Pauser indlagt
<b>60 +</b>	<b>Trænere</b>		<b>ONSDAG Kl. 08:30</b> <b>Strandparken - Klithuse</b>	<b>FREDAG Kl. 08:30</b> <b>Strandparken - Klithuse</b>	<b>SØNDAG Kl. 09:00</b> <b>Strandparken - Klithuse</b>
	Bjørn Niels Preben		Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt	Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt	Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt