

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. 17.30 GreveldrætsCenter	ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter	FREDAG Kl. 16.30 GreveldrætsCenter	SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse
Hold 3 Kim Morten	Distanceprogram* 5.45 m/km	Løbetræning 12 km Tempo 5.15 m/km Interval	Løbetræning 5.15 m/km Tempoløb	Løbetræning 12 km Tempo ca. 5.15 m/km Interval
Trænere	MANDAG Kl. 17.30 GreveldrætsCenter	ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter	FREDAG Kl. 16.30 GreveldrætsCenter	SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse
Hold 4 Martin Thomas	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	LØRDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse	
Hold 5 Florian		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	ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter	LØRDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse	
Hold 6 Glennie Anita Peter	Løbetræning 9-10 km 6.30 m/km Se på Facebook hvor der løbes fra	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		ONSDAG Kl. 18.00 GreveldrætsCenter		SØNDAG Kl. 09.00 Strandparken – Klithuse
Hold 7 Diana Suzy Jimmy Louise		Løbetræning 8-9 km Tempo ca. 6.15 m/km Interval Pauser indlagt		Løbetræning 8-9 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		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 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
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. 17.30 GreveldrætsCenter			
Hold 6.15 Karina Glennie	Distanceprogram* Tempo 6.15 m/km Se på Facebook hvor der løbes fra			
Træner			FREDAG kl. 17.00 Greveldrætscenter	
Fredagstræning Heidi			Kl. 17.00-18:30 løb, sprint og øvelser	
Trænere			LØRDAG Kl. 09.00	LØRDAG Kl. 9:00
Trailløb Diana Jeanne			Trailløb 8-10 km Tempo 6.15 m/km Se på holdets side hvor der løbes fra Pauser indlagt	
Trænere		ONSDAG Kl. 08:30 Strandparken - Klithuse	FREDAG Kl. 08:30 Strandparken - Klithuse	SØNDAG Kl. 09:00 Strandparken - Klithuse
60 + Bjørn Niels Preben		Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt	Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt	Løbetræning 7-10 km Pauser indlagt