

## Greve Trim løbehold

2024 Spørgsmål/rettelser? Skriv til [info@grevetrim.dk](mailto:info@grevetrim.dk) eller besked via Greve Trim Facebook

Trænere / hold	Greve Idrætscenter	Greve Idrætscenter	Greve Idrætscenter	Strandparken - Klithuse
<b>Hold 1</b> Mikkel & Rune <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 18.00</b> Interval 3.10-3.40 m/km 13 km		<b>Søndag kl. 08.00 eller 09.00</b> Længere interval 3-5 min Langtur 13-25 km
<b>Hold 2</b> <a href="#">Mere info</a>	<b>Mandag kl. 18.00</b> Tempo 5.15 m/km	<b>Onsdag kl. 18.00</b> Interval 3.45-4.15 m/km 12 km	<b>Fredag kl. 16.30</b> Tempoløb 11-13 km	<b>Søndag kl. 08.00</b> Længere interval 3-5 min 12 km
<b>Hold 3</b> Morten & Kim <a href="#">Mere info</a>	<b>Mandag kl. 17.30</b> Tempo 5.45 m/km	<b>Onsdag kl. 18.00</b> Interval 4.15-4.45 m/km 12 km	<b>Fredag kl. 16.30</b> Tempoløb 11-12 km	<b>Søndag kl. 08.00</b> Længere interval 3-5 min 12 km
<b>Hold 4</b> Thomas E & Thomas H <a href="#">Mere info</a>	<b>Mandag kl. 17.30</b> Tempo 6.00 m/km	<b>Onsdag kl. 18.00</b> Interval 4.45-5.15 m/km 11 km	<b>Fredag kl. 16.30</b> Tempoløb 9 km	<b>Søndag kl. 08.00 (hold 4 &amp; 5)</b> Tempo ca. 5.45 og intervaller <b>11 km</b>
<b>Hold 5</b> Pernille B <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 18.00</b> Tempo ca. 5.45 m/km Intervaller & pauser, 9,5-10 km		<b>Lørdag kl. 09.00</b> Tempo ca. 5.45 m/km Intervaller & pauser, 9,5-10 km
<b>Hold 6</b> Anita & Glennie <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 18.00</b> Tempo ca. 6.00 m/km Intervaller & pauser, 9-10 km		<b>Lørdag kl. 09.00</b> Tempo ca. 6.00 m/km Intervaller & pauser, 9-10 km
<b>Hold 6.15</b> <b>Distancetræning</b> Karina & Glennie	<b>Mandag kl. 17.30</b> Tempo 6.15/km 10-18 km <a href="#">Se distancens længde på FB</a>			
<b>Hold 7</b> Diana, Jimmy, Louise <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 18.00</b> Tempo ca. 6.15 m/km Intervaller & pauser, 8-9 km		<b>Søndag kl. 09.00 (hold 6 &amp; 7)</b> Tempo ca. 6.15 m/km Intervaller & pauser, 8-9 km
<b>Hold 8</b> Birgitte, Lone <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 18.00</b> 6,5-7,5 km, tempo 6:30 m/km Intervaller & pauser		<b>Søndag kl. 09.00</b> 6,5-7,5 km, tempo 6:30 m/km Intervaller & pauser
<b>Hold 9</b> Lis, Peter <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 18.00</b> 6-7 km, tempo 6:30-7:00 m/km Intervaller & pauser		<b>Søndag kl. 09.00</b> 6-7 km, tempo 6:30-7:00 m/km Intervaller & pauser
<b>Hold 10</b> Mia, Peter <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 18.00</b> 5.0 - 5.5 km - tempo 7:00-7:15 m/km Intervaller & pauser		<b>Søndag kl. 09.00</b> 5.0 - 5.5 km - tempo 7:00-7:15 m/km Intervaller & pauser
<b>Mandagshold, kort tur</b> Helle G & Trine	<b>Mandag kl. 17.30</b> 5-7 km, roligt tempo med pauser og frie løb			
<b>Trailløb</b> Diana & Klaus <a href="#">Mere info</a>			<a href="#">Se på holdets Facebook</a> hvor der løbes fra	Lørdag kl. 09.00 Trailløb 8-10 km, tempo 6:00 m/km Ca. 60 min med indlagte pauser
<b>60+ (seniorer)</b> Bjørn, Niels og Preben <a href="#">Mere info</a>		<b>Onsdag kl. 08:30</b> Strandparken - Klithuse 7-10 km med indlagte pauser	<b>Fredag kl. 08:30</b> Strandparken - Klithuse 7-10 km med indlagte pauser	<b>Søndag kl. 09:00</b> Strandparken - Klithuse 7-10 km med indlagte pauser