

Trænere / hold	Greve Idrætscenter	Greve Idrætscenter	Greve Idrætscenter	Strandparken - Klithuse
Hold 1 Mikkel & Rune Mere info		Onsdag kl. 18.00 Interval 3.10-3.40 m/km 13 km		Søndag kl. 08.00 eller 09.00 Længere interval 3-5 min Langtur 13-25 km
Hold 2 Mere info	Mandag kl. 18.00 Tempo 5.15 m/km	Onsdag kl. 18.00 Interval 3.45-4.15 m/km 12 km	Fredag kl. 16.30 Tempoløb 11-13 km	Søndag kl. 08.00 Længere interval 3-5 min 12 km
Hold 3 Morten & Kim Mere info	Mandag kl. 17.30 Tempo 5.45 m/km	Onsdag kl. 18.00 Interval 4.15-4.45 m/km 12 km	Fredag kl. 16.30 Tempoløb 11-12 km	Søndag kl. 08.00 Længere interval 3-5 min 12 km
Hold 4 Thomas E & Thomas H Mere info	Mandag kl. 17.30 Tempo 6.00 m/km	Onsdag kl. 18.00 Interval 4.45-5.15 m/km 11 km	Fredag kl. 16.30 Tempoløb 9 km	Søndag kl. 08.00 (hold 4 & 5) Tempo ca. 5.45 og intervaller 11 km
Hold 5 Pernille B & Anita Mere info		Onsdag kl. 18.00 Tempo ca. 5.45 m/km Intervaller & pauser, 9.5-10 km		Lørdag kl. 09.00 Tempo ca. 5.45 m/km Intervaller & pauser, 9.5-10 km
Hold 6 Glennie & Tine Mere info		Onsdag kl. 18.00 Tempo ca. 6.00 m/km Intervaller & pauser, 9-10 km		Lørdag kl. 09.00 Tempo ca. 6.00 m/km Intervaller & pauser, 9-10 km
Hold 6.15 Distancetræning Karina & Glennie Mere info	Mandag kl. 17.30 Tempo 6.15 m/km, 10-18 km Se distancens længe på FB			
Hold 7 Diana, Kim Mere info		Onsdag kl. 18.00 Tempo ca. 6.15 m/km Intervaller & pauser, 8-9 km		Søndag kl. 09.00 (hold 6 & 7) Tempo ca. 6.15 m/km Intervaller & pauser, 8-9 km
Hold 8 Birgitte, Lone Mere info		Onsdag kl. 18.00 6,5-7,5 km, tempo 6:30 m/km Intervaller & pauser		Søndag kl. 09.00 6,5-7,5 km, tempo 6:30 m/km Intervaller & pauser
Hold 9 Lis, Peter Mere info		Onsdag kl. 18.00 6-7 km, tempo 6:30-7:00 m/km Intervaller & pauser		Søndag kl. 09.00 6-7 km, tempo 6:30-7:00 m/km Intervaller & pauser
Hold 10 Peter & Hans Henrik Mere info		Onsdag kl. 18.00 5.0 - 5.5 km - tempo 7:00-7:15 m/km Intervaller & pauser		Søndag kl. 09.00 5.0 - 5.5 km - tempo 7:00-7:15 m/km Intervaller & pauser
Mandagshold, kort tur Helle G & Trine	Mandag kl. 17.30 5-7 km, roligt tempo med pauser og frie løb			
Mandagshold, 6.30 Nikolaj & Lisa Mere info	Mandag kl. 17.30 Tempo 6.30 m/km, 10 km. Se holdets facebook her			
Trailløb Diana & Klaus Mere info			Se på holdets Facebook hvor der løbes fra	Lørdag kl. 09.00 Trailløb 8-10 km, tempo 6:00 m/km Ca. 60 min med indlagte pauser
60+ (seniorer) Niels, Helle og Preben Mere info		Onsdag kl. 08:30 Strandparken - Klithuse 7-10 km med indlagte pauser	Fredag kl. 08:30 Strandparken - Klithuse 7-10 km med indlagte pauser	Søndag kl. 09:00 Strandparken - Klithuse 7-10 km med indlagte pauser