

TRÆNINGSPROGRAM 2011

| | | MAJ | | JUNI | | JULI | | AUGUST | | SEPTEMBER | |
|---|----|-------------|----|---------------|---|------|---|--------|----|-----------|----|
| S | 1 | O | 1 | | F | 1 | M | 1 | T | 1 | |
| M | 2 | T | 2 | kr himmelfart | L | 2 | | T | 2 | F | 2 |
| T | 3 | F | 3 | | S | 3 | | O | 3 | L | 3 |
| O | 4 | L | 4 | | M | 4 | | T | 4 | S | 4 |
| T | 5 | S | 5 | Farum sø løb | T | 5 | | F | 5 | M | 5 |
| F | 6 | M | 6 | | O | 6 | | L | 6 | T | 6 |
| L | 7 | T | 7 | | T | 7 | | S | 7 | O | 7 |
| S | 8 | O | 8 | | F | 8 | | M | 8 | T | 8 |
| M | 9 | T | 9 | | L | 9 | | T | 9 | F | 9 |
| T | 10 | F | 10 | Pinseløjr | S | 10 | | O | 10 | L | 10 |
| O | 11 | L | 11 | | M | 11 | | T | 11 | S | 11 |
| T | 12 | S | 12 | | T | 12 | | F | 12 | M | 12 |
| F | 13 | M | 13 | | O | 13 | | L | 13 | T | 13 |
| L | 14 | Klubhørm | T | 14 | T | 14 | | S | 14 | O | 14 |
| S | 15 | O | 15 | | F | 15 | | M | 15 | T | 15 |
| M | 16 | T | 16 | | L | 16 | | T | 16 | F | 16 |
| T | 17 | F | 17 | | S | 17 | | O | 17 | L | 17 |
| O | 18 | L | 18 | | M | 18 | | T | 18 | S | 18 |
| T | 19 | S | 19 | | T | 19 | | F | 19 | M | 19 |
| F | 20 | St. bededag | M | 20 | O | 20 | | L | 20 | T | 20 |
| L | 21 | T | 21 | | T | 21 | | S | 21 | O | 21 |
| S | 22 | O | 22 | | F | 22 | | M | 22 | T | 22 |
| M | 23 | T | 23 | | L | 23 | | T | 23 | F | 23 |
| T | 24 | F | 24 | | S | 24 | | O | 24 | L | 24 |
| O | 25 | L | 25 | Valgfrit | M | 25 | | T | 25 | S | 25 |
| T | 26 | S | 26 | | T | 26 | | F | 26 | M | 26 |
| F | 27 | M | 27 | | O | 27 | | L | 27 | T | 27 |
| L | 28 | T | 28 | | T | 28 | | S | 28 | O | 28 |
| S | 29 | O | 29 | | F | 29 | | M | 29 | T | 29 |
| M | 30 | T | 30 | | L | 30 | | T | 30 | F | 30 |
| T | 31 | | | | S | 31 | | O | 31 | | |

Tirsdag 1: 1.800 meter intervaller/bakke-træning

Tirsdag 2: Søturen / Ruder ti fartleg/fartkontrol

Tirsdag 3: Interval/fartleg i Eskemose Skov

Torsdag 1: Stubbesø / Stjerneløb

Torsdag 2: Interval/fartleg ved naturskolen

Torsdag 3: Løjesø / interval

Lørdag 1: Gl. tier / gul rute

Lørdag 2: Golfuren / de små stier

Lørdag 3: Aboret / Sandbjerg (bjergpoint)

Lørdag Testløb

| | |
|-----------------|--------------------|
| Mødested | Træningstid |
| Svaneparken | Kl. 17.30 |
| Svaneparken | Kl. 17.30 |
| Svaneparken | Kl. 10.00 |

Allan, Thomas, Karen Lisa, Knud