

Dato/uge	Mandag	Dato	Onsdag	Træner
6-9/36	<p>3-4 km opvarmning løb i skoven med trappe sprint På bane Gruppe A (hurtigløber) 6*30 sek løb * 30 sek. Jog Gruppe B 5*30 sek. L 30 sek. jog Pause 5 min Stafet 2*200 meter A gruppe fordelt på 3 løber straf tid 10 sek i forhold til gruppe B B gruppen fordelt på 4 løber</p> <p>Udstræk + jorderen rundt 1 min/P 15 sek.</p>	8-9/36	<p>Opv: Løb på græs % sko 2 omgange.</p> <p>1 min Englehop på stedet (to og to pers.) 20 stk mavebøjning 5 stk sidebøjninger hver side Armbøjning 5-20 stk</p> <p>Løbetur i skov/dyrhaven 5-7 km med 1-2 bakkespurt. + 4 korte intervaller 25 -20-15-10 sek.</p> <p>Afjog og udstræk</p>	<p>Mandag: Carsten og Morten</p> <p>Onsdag: Hanne</p>
13-9/37	<p>Opv. 2 runder på plænen uden sko ABC- øvelser 4 stk Bakke intervaller hullet i skoven ved broen Gruppe A 5-7 gange Gruppe B 4-6 gange Obs husk måle puls efter hver gang Afjog i skoven Afslut med Jorderen rundt 1 min+ 15 sek P</p>	15-9/37	<p>Rolig løb til sygehuset. 110 trappetrin en af gangen tempo lunde til de næste 1 skridt mellem hver. Herefter tempoløb på 6 km ruten op forbi boligblokkerne og ned campingpladsen og hjem</p> <p>Udstrækning og jorderen rundt 1min evt løft et ben i 15 sek. P15 sek</p>	<p>Mandag Søren /Morten</p> <p>Onsdag Carsten</p>
20-9/38	<p>Opv: Let løb til stranden: 2 x lygtepæn spurt under vejs på strandvejen. v/strand serie 1 3* start a 50 meter liggende på ryg hovedet væk fra løberetning 3* på maven hovedet væk fra løberetning Hold a 2 pers.</p>	22-9/38	<p>Opv. ABC øvelser 4 stk. Løb Skovløb til efterskolen via skoven Sprint på bakkerne. Udbrudsløb a 4 pers under vejs 1 af gangen skal indhentes af gruppen. Løberetning efter lyst for udbrudet. Fx modsat retning fra gruppen.</p>	<p>Mandag Hanne/Morten</p> <p>Onsdag Carsten/(Søren)</p>

	Fang forløber Afjog til stadion Udstræk og armbøjning gruppe/runde start 1 helevejen rundt derefter 2-3-4- osv. Obs de yngste.		Afjog/udstræk/ jorderen rundt 1,10 min p 15 sek	
<b>27-9/39</b>	Opv: 2*400 på bane Abc øvelser på græs uden sko 4 stigningsløb på langs af græsbane u/sko  Serie: A gruppen) 2*(300+600+400+800)P2min/{5 min pause} B gruppen) 2*(200+400+100+400) p 2 min {5 min pause} Afjog/udstræk/jorden rundt 1,15/p 15. sek	29-9/39	Opv. Rolig tur til bunden af vejlebakken og retur O-løb i skoven  Opdeles i to grupper 1 gruppe 7 poster i skov 2 gruppe 5 poster i skov  Der løbes to og to  Afjog gennemskov Jorderen rundt 1,15 min p 15 sek	Mandag: Morten/Carsten  Onsdag Hanne
<b>4-10/40</b>	15 min opv løb til shell Horsensvej +retur 4*stigningsløb evt uden sko(vejret)  Serie: på bane A-gruppe 1200+600+1200+600/P 4 min B-gruppen 800+200+800+200/P 4 min Afjog /udstræk og jorderen rundt	6-10/40	Opv: Hold a 2 pers Mavebøjninger 20 stk Sidebøjning 2*5 stk Rygbøjning/engel 10 stk  5-7 km løb ud til hældagervej og op af bakken op til nørremarksvej og denne vej hjem forbi Idrætsskolen bakkespurt ved idrætsskolen Samt lygtepæl interval x 3 mellem idrætsskolen og stadion  Afjog/udstræk og jorderen rundt 1,15/p10 sek	Mandag Morten/Hanne  Onsdag Søren