

RUN FOR FUN VINTER-FORÅR 2022/2023

UGE	TIRSDAG	TRÆNING + TRÆNER	LØRDAG	TRÆNING + TRÆNER
46	15/11	8 km – Nikoline	19/11	10 km – Nikoline
47	22/11	Intervaltræning – Jeanette	26/11	12 km – Mette
48	29/11	7-8 km – Mette	3/12	12-13 km – Mette
49	6/12	Bakke-træning – Jeanette	10/12	10 km+ - Jeanette
50	13/12	7-8 km – Nikoline	17/12	10-12 km – (vikar)
51	20/12	🌲 Juleafslutning 6-8 km	24/12	🌲
52	27/12	🌲	31/12	🌲
1	3/1	6-7 km – Mette	7/1	10 km - Jeanette
2	10/1	Interval – Nikoline	14/1	10-12 km – Jeanette
3	17/1	7-8 km – Mette	21/1	12-13 km – Mette
4	24/1	RunForFællesFun	28/1	13-14 km – Nikoline
5	31/1	Bakke-træning – Jeanette	4/2	14 km – Mette
6	7/2	7-8 km – Mette	11/2	15 km – Nikoline
7	14/2	7-8 – Mette	18/2	16 km – Mette
8	21/2	Intervaltræning - Jeanette	25/2	RunForFællesFun
9	28/2	7-8 km – Jeanette	4/3	13-14 km – Nikoline
10	7/3	7-8 km – Mette	11/3	16-18 km – Mette
11	14/3	RunForFællesFun	18/3	10 km – Jeanette
12	21/3	5-6 km – Jeanette	25/3	10 km – Nikoline
				Klubtur til Hannover Den 25. – 27. marts
13	28/3	5-6 km – Nikoline	1/4	10 km – Jeanette
14	4/4	🐰 7-8 km – Mette	8/4	🐰 10-12 km – Mette
15	11/4	Fællestræning m. DGI	15/4	12-14 km – Jeanette
16	18/4	7-8 km - Nikoline	22/4	15-16 km –