




# RUN FOR FUN - træningsplan 1. halvår 2023

UGE	TIRSDAG	TRÆNING + TRÆNER	LØRDAG	TRÆNING + TRÆNER
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	Interval træning - 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 – Vikar
14	4/4	 7-8 km – Vibeke	8/4	 10-12 km – Mette
15	11/4	7-8 km – Mette	15/4	12-14 – Mette
16	18/4	7-8 km – Vibeke	22/4	15-16 km – Sarah
17	25/4	Bakke træning – Vibeke	29/4	13-14 km – Mette
18	2/5	7-8 km – Mette	6/5	10 km – Vibeke
19	9/5	7-8 km – Vikar	13/5	13-14 – Mette
20	16/5	Interval træning – Jeanette	20/5	10 km – Nikoline
21	23/5	7-8 km – Nikoline	27/5	12 km – Mette
22	30/5	7-8 km – Mette	3/6	12 km – Nikoline
23	6/6	Bakke træning – Jeanette	10/6	10 km – Mette
24	13/6	7-8 km - Nikoline	17/6	 Sommerafslutning
25		S O M M E R F E R I E		