


RUN FOR FUN – træningsplan 2. halvår 2023

UGE	TIRSDAG	TRÆNING + TRÆNER	LØRDAG	TRÆNING + TRÆNER
33	15/8	6 km - Vibeke	19/8	8-10 km – Mette
34	22/8	7-8 km – Nikoline	26/8	10 km – Mette
35	29/8	Løb med leg – Vibeke	2/9	11-12 km – Nikoline
36	5/9	RunForFællesFun	9/9	12 km – Nikoline
37	12/9	7-8 km – Nikoline	16/9	14 km – Mette
			17/9	CPH Half
38	19/9	Løb med leg – Jeanette	23/9	10 km – Vibeke
39	26/9	7-8 km – Nikoline	30/9	Fun for Fun ud af byen, 8-10 km. (Husk rejsekort) – Mette
40	3/10	7-8 km – Mette	7/10	13 km - Mette
			8/10	Eremitageløbet
41	10/10	Løb med leg – Vibeke	14/10	FunForFællesRun 10/13 km
42	17/10	7-8 km – Mette	21/7	12 km + 4 km – Nikoline
43	24/10	7-8 km – Vibeke	28/10	12 km – Mette
44	31/10	 Løb med leg – Jeanette	4/11	10 km – Vibeke
			5/11	Skovmarathon
45	7/11	FunForFællesFun	11/11	10 km – Nikoline
46	14/11	7-8 km – Mette	18/11	12 km – Mette
47	21/11	Løb med leg – Nikoline	25/11	14 km – Mette
48	28/11	7-8 km – Vibeke	2/12	110 km – Nikoline
49	5/12	7-8 km – Mette	9/12	10-12 km – Vibeke
50	12/12	Løb med leg – Jeanette	16/12	10-12 km - Mette
51	19/12	 Juleafslutning	23/12	 JULEFERIE
52	26/12	 JULEFERIE	30/12	 JULEFERIE
1	2/1	5 km – Jeanette	6/1	8-10 km - Nikoline