

RUN FOR FUN VINTER-FORÅR 2025

UGE	TIRSDAG	TRÆNING + TRÆNER	LØRDAG	TRÆNING + TRÆNER
2	7/1	6-8 km løb	11/1	10 km
3	14/1	6-8 km løb	18/1	12 km
4	21/1	Løb med leg	25/1	12-14 km
5	28/1	6-8 km løb	1/2	10 km
6	4/2	RunForFællesFun	8/2	12 km
7	11/2	Løb med leg + begivenhed	15/2	12-14 km
8	18/2	6-8 km løb	22/2	RunForFællesFun
9	25/2	6-8 km løb	1/3	12 km
10	4/3	Løb med leg	8/3	12-14 km
11	11/3	6-8 km løb	15/3	10 km
12	18/3	6-8 km løb	22/3	12 km
13	25/3	Løb med leg	29/3	12-14 km
14	1/4	6-8 km løb	5/4	10 km / Hannover tur for nogle
15	8/4	6-8 km løb	12/4	12 km
16	15/4	Løb med leg	19/4	Fri leg / Påskelørdag

Der kan planlægges øget km for dem som skal træne til Hannover (og andre der vil løbe længere). Følg med på Facebook.

Ved løb med leg kan der udover løb være indlagt fx interval, bakke træning, spurt eller andet sjovt.