

		Mandage					Onsdage								
Uge nr.	Lys	Dato	Opvarm-ning	4-7 km	7 km Tempo	10 km 5.30	Dato	Opvarm-ning	4-7-10 km	7-10 km Tempo	10 km 5.30	Sofa til 5 km			Kaffe
				max 06:30 min/km	ca 06:00 min/km	ca 05:30 min/km			max 06:30 min/km	ca 06:00 min/km	ca 05:30 min/km	Træner 1	Træner 2	Træner 3	
2	Kit	05-jan	Brian	Alternativ træning Brian og Jørgen			07-jan	Kit	Søren	Irene	Jimmy	Helle Pa			Zenita
3	Allan	12-jan	Hanne	Henning	Hanne	Jimmy	14-jan	Kit	Kit	Joan	Peder	Helle Pa			Poul Erik
4	Henrik	19-jan	Joan	Helle He	Joan	Peder	21-jan	Henrik	Henrik	Pia	Keld	Helle Pa			Aksel
5	Jørgen B	26-jan	Henrik	Henrik	Jørgen R	Keld	28-jan	Helle He	Helle He	Finn	Brian	Helle Pa			Birgitte
6	Kit	02-feb	Brian	Alternativ træning Brian og Jørgen			04-feb	Henrik	Søren	Irene	Peder	Helle Pa			Inger
7	Allan	09-feb	Hanne	Henning	Hanne	Brian	11-feb	Kit	Kit	Pia	Keld	Helle Pa			Allan
8	Henrik	16-feb	Helle He	Helle He	Jørgen R	Jimmy	18-feb	Joan	Henrik	Joan	Brian	Helle Pa			Zenita
9	Jørgen B	23-feb	Henrik	Henrik	Hanne	Peder	25-feb	Kit	Kit	Finn	Jimmy	Helle Pa			Poul Erik
10	Kit	02-mar	Brian	Alternativ træning Brian og Jørgen			04-mar	Allan	Søren	Irene	Keld	Helle Pa			Fælles- spisning
11	Allan	09-mar	Allan	Henning	Jørgen R	Keld	11-mar	Kit	Kit	Pia	Peder	Helle Pa			Aksel
12	Henrik	16-mar	Hanne	Helle He	Hanne	Brian	18-mar	Joan	Henrik	Joan	Keld	Helle Pa			Birgitte
13	Jørgen B	23-mar	Joan	Henrik	Joan	Jimmy	25-mar	Kit	Kit	Finn	Brian	Helle Pa			Inger
14	Kit	30-mar	Allan	Henning	Jørgen R	Peder	01-apr	Allan	Søren	Irene	Jimmy	Helle Pa			Allan

Trænere for 10 km, ca 5:30: Peder, Jimmy, Keld, Brian

Trænere for 7 og 10 km tempo, ca 6:00: Joan, Irene, Pia, Hanne, Jørgen R, Finn S

Trænere for 4-7-10, max 6:30 min/km: Søren, Kit, Helle He, Henning, Henrik

Opvarmere: Hanne, Helle He, Kit, Joan, Brian, Henrik, Allan

Sofa til 5 km: Helle Pa, Allan, Helle He, Johannes, Jørgen B, Jørgen N

Lys: Jørgen B, Allan, Kit, Henrik