

Motion + 2019 frem til klub turen i april

DATO:	Hvad skal vi lave	Evt. kommentarer.
Tovholder de enkelte dage:		
17. januar Tommy	3 km test løb	
24. januar Uffe	Bakke træning på Aflæggeren	4-6 gentagelser
31. januar Brian	6 dages løb på Lyngkrogen	Planken, engle-hop, armbøjninger, Squats, lounges, stå på et ben med lukkede øjne
7. februar Poul	Pyramide løb, Liden Kirsten's Alle	100+200+300+400+500 m
14. februar Tommy	Udlignings løb 15 min.	Tv mid vest, sletten
21. februar Brian	Progressiv løb over 4 km	Øger med ca 15 sek over hver km
28. februar Uffe	Bakketræning i det gamle P hus.	Mejdal løbet
7. marts Poul	Interval på Liden Kirsten's Alle	1x2km 2x1km 4x500m
14. marts Tommy	3 km test løb	
21. marts Uffe	8 tals løb i det ny Halgård	
28. marts Brian	10-20-30 x4 i en blok hvor vi tager 4-5 blokke	Nybo bakke
4. april Poul	Trappetræning ved Tvis mølle	5-7 gentagelser
11. april Tommy	8 km hvor de 2-3 km er forventet pace til Cuxhaven	