

Løbeprogram for "Motionisterne".

Målene for holdet er først og fremmest at løbe 2 gange om ugen, udfordre sig selv OG have det hyggeligt, sammen med de andre på holdet.

For nogle på holdet er der også et mål der hedder 10 km den 24/4 til I Forms kvindeløb i Marselisborg.

Desuden deltager flere fra holdet i "Odense Kvindeløb" den 9/6, 2010.

Løbeprogrammet er vejledende, forstået på den måde, at der altid vil være mulighed for at stå af undervejs, hvis man ikke ønsker at løbe så langt den dag.

Løbehastigheden ligger på 6,45 – 7 min/km. Vi vil enkelte dage løbe noget af distancen som interval træning på atletik stadion.

Uge	mandag	torsdag
10	6 km	6,5 km
11	6 km	7 km
12	6,5 km	7,5 km
13	7,5 km	8,5 km
14	6 km	9,3 km
15	5 km	4 km
16 (I form løb, Århus, Lørdag)	5 km	7 km
17	6 km	8 km
18	7 km	8 km
19	6 km	8,5 km
20	7 km	8 km
21	Pause pga. Askovløb den 25/5	8,5 km
22	9 km	7 km
23 (Odense Kvindeløb onsdag)	4 km	Frøsløb
24	6 km	8 km
25	10 km	7 km