



Voksentræning - Aktivitetsplan - Forår / Sommer 2009

For at det er *sjovt* og løbe bør man træne mindst 3 gange om ugen - ellers er det hårdt hver gang! Vi har derfor planlagt følgende program:

Uge	Tirsdage	Aktivitet - tirsdag	Træner-tirsdag	Torsdag	Weekend
14	31-mar	O-løb Avnstrup Skov.	Ingen		Ravnsholt
15	07-apr	Boserup intervaltræning	Claus S.	Påskeløb	Påskeløb
16	14-apr	5000 m test i Folkeparken. Husk ur.	Claus P.	G-træning Boserup	Gl. Grønholt Vang
17	21-apr	S Boserup intervaltræning	Anders	G-træning Tuttesti	DM
18	28-apr	Boserup intervaltræning	Claus P.	G-træning Boserup	SM
19	05-maj	S Boserup intervaltræning	Anders	G-træning Tuttesti	Klosterris Hegn
20	12-maj	5000 m test i Folkeparken. Husk ur.	Claus P.	Sprintcup Roskilde	Stenholt Vang
21	19-maj	S Boserup intervaltræning	Claus S.	G-træning Tuttesti	Divisionsmatch
22	26-maj	5000 m test i Folkeparken. Husk ur.	Anders	G-træning Boserup	Tisvilde / Vesterlyng
23	02-jun	S Boserup intervaltræning	Claus P.	Ballerup Cup	Klubtur / Hedelandsløb
24	09-jun	5000 m Parkstafet.	Ingen	Ballerup Cup	Løb for livet
25	16-jun	S Boserup intervaltræning	Claus S.	Ballerup Cup	
26	23-jun	Boserup intervaltræning	Claus P.	G-træning Boserup	Hyrdehøj M-løb
27	30-jun	Boserup	Ingen	G-træning Tuttesti	Hedelandsløb
28	07-jul	Boserup	Ingen	G-træning Boserup	Løb for livet
29	14-jul	Boserup	Ingen	G-træning Tuttesti	
30	21-jul	Boserup	Ingen	G-træning Boserup	Hyrdehøj M-løb
31	28-jul	Boserup	Ingen	G-træning Tuttesti	Hedelandsløb
32	04-aug	3000 m test. Husk ur.	Claus P.	G-træning Boserup	JFM / Løb for livet
33	11-aug	Boserup intervaltræning	Claus S.	G-træning Tuttesti	Tokkekøb Hegn
34	18-aug	Hellas 10 km Gadeløb	Ingen	G-træning Boserup	Grøntved Overdrev
35	25-aug	Boserup intervaltræning	Claus P.	Arrangere løb i Roskilde	DM / Midgårdssorm

Tirsdag

Mødested er i klubhuset (S=spisning) til instruktion kl. 18:00 og afgang 18:10 med følgende undtagelser:
09-jun: *Parkstafet* - mødested er i Folkeparken med spisning efter stafetten.
18-aug: *Gadeløb* - mødested er i Roskilde, hvor gadeløbet begynder.

Torsdag

Torsdage er et tilbud for dem der gerne vil løbe med andre og som har lyst til at træne på bakker. Der er ingen træner og man mødes opvarmet kl. 18:30. Alternativt kan man mødes i klubben kl. 18 og følges til mødestedet. Træningen foregår i Boserup eller på Tuttestien.

- Ulige uger - Tuttestien - der er mødested ved Domkirken. Ruten er den samme som da vi testede max puls, men der løbes i lavere tempo.
- Lige uger - Boserup - der er mødested på parkeringspladsen ved efterskolen. Jan Frederiksen viser ruten de første par gange.

14-maj: *Sprintcup* i Roskilde med start fra vores klubhus mellem kl. 17-18. Se: www.sprintcup.dk

27-aug: Vi skal arrangere løb med *Løberen*. Der er nok brug for et par ekstra hænder.

Weekend

Mødested og tid kan ses på www.okr.dk og www.o-service.dk. Forslag til løb modtages.

Hyrdehøj M-løb er mellem 2,5 og 10 km - se: www.ikhellas.dk/?page_id=18

Hedelandsløb er mellem 3 og 12 km - se: www.flongkondi.dk/cms.asp?mode=show&id=192

Løb for livet er mellem 1,7 km og 8 km i Folkeparken - se: www.loebforlivet.dk