



# BOGENSELØBERNE

# 2017

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
L 1 Vedligeholdelse - 60 min	T 1	F 1	S 1 HCA Marathon	O 1	F 1
S 2	O 2 Løbetræning u. instruktører	L 2 Halvm-træning - 60 min	M 2 40	T 2	L 2 Vedligeholdelse - 84 min
M 3 27	T 3	S 3	T 3 KM tur i grupperne	F 3	S 3
T 4 Løbetræning u. instruktører	F 4	M 4 36	O 4	L 4 Vedligeholdelse - 84 min	M 4 49
O 5	L 5 Halvm-træning - 60 min	T 5 Klubmestersk./naked running	T 5	S 5	T 5 Løb med variation
T 6	S 6	O 6	F 6	M 6 45	O 6
F 7	M 7 32	T 7	L 7 Vedligeholdelse - 60 min	T 7 Cannonball	T 7
L 8 Vedligeholdelse - 60 min	T 8 Løbetræning u. instruktører	F 8	S 8	O 8	F 8
S 9	O 9	L 9 Halvm-træning - 84 min	M 9 41	T 9	L 9 Vedligeholdelse - 72 min
M 10 28	T 10	S 10	T 10 Løb med variation	F 10	S 10
T 11 Løbetræning u. instruktører	F 11	M 11 37	O 11	L 11 Vedligeholdelse - 72 min	M 11 50
O 12	L 12 Halvm-træning - 72 min	T 12 KM tur i grupperne	T 12	S 12	T 12 Juleafslutning
T 13	S 13	O 13	F 13	M 13 46	O 13
F 14	M 14 33	T 14	L 14 Vedligeholdelse - 72 min	T 14 KM tur i grupperne	T 14
L 15 Vedligeholdelse - 72 min	T 15 Sæsonstart/Nyt begynderhold	F 15	S 15	O 15	F 15
S 16	O 16	L 16 Halvm-træning - 108 min	M 16 42	T 16	L 16 Vedligeholdelse - 84 min
M 17 29	T 17	S 17	T 17 Løb med variation	F 17	S 17
T 18 Løbetræning u. instruktører	F 18	M 18 38	O 18	L 18 Vedligeholdelse - 84 min	M 18 51
O 19	L 19 Halvm-træning - 84 min	T 19 Løb med variation	T 19	S 19	T 19 KM tur i grupperne
T 20	S 20	O 20	F 20	M 20 47	O 20
F 21	M 21 34	T 21	L 21 Vedligeholdelse - 60 min	T 21 Løb med variation	T 21
L 22 Halvm-træning - 60 min	T 22 Kort tur/ info sæson/spisning	F 22	S 22	O 22	F 22
S 23	O 23	L 23 Halvm-træning - 72 min	M 23 43	T 23	L 23 Vedligeholdelse - 60 min
M 24 30	T 24	S 24	T 24 KM tur i grupperne	F 24	S 24 Juleaften løb kl. 9.00
T 25 Løbetræning u. instruktører	F 25	M 25 39	O 25	L 25 Vedligeholdelse - 72 min	M 25 Juledag 52
O 26	L 26 Halvm-træning - 96 min	T 26	T 26	S 26	T 26 2. juledag
T 27	S 27 DE TRE BROER	O 27	F 27	M 27 48	O 27
F 28	M 28 35	T 28	L 28 Vedligeholdelse - 72 min	T 28 KM tur i grupperne	T 28 Løb uden instruktør
L 29 Halvm-træning - 84 min	T 29 KM tur i grupperne	F 29	S 29 Sommertid slut	O 29	F 29
S 30	O 30	L 30 Vedligeholdelse - 60 min	M 30 44	T 30	L 30
M 31 31	T 31		T 31 Løb med variation		S 31 Nytårsaften Champagneg.
21 arbejdsdage excl. 5 lørdage	23 arbejdsdage excl. 4 lørdage	21 arbejdsdage excl. 5 lørdage	22 arbejdsdage excl. 4 lørdage	22 arbejdsdage excl. 4 lørdage	19 arbejdsdage excl. 5 lørdage

Træningerne i JULI er uden instruktør!!!

6. januar 2018  
EL installatør cannonball