

Intervaller om mandagene i april og maj 2019.

Dato	Sted	Intervaller
8 april	Dyrskuepladsen	3 x 1000 m
15 april	Åløkkeskoven (orienteringshuset)	3 x 1200/1300 m Hold à 2 personer
29 april	Åløkkehaven og Toldbodsgade(marcipanbakken)	3 x 1000 m Hold á 2 personer
6 maj	Roesskovsparken	Hop on-hop off intervaller og tremandsstyrke. Løber A trækker Løber B én omgang, mens Løber C holder pause. Efter én omgang står løber A af. Løber B overtager føringen, og Løber C kobler sig på og lægger sig bagerst. Løber B trækker altså nu Løber C én omgang, mens Løber A holder pause. Herefter står Løber B af, Løber C overtager føringen og Løber A kobler sig på Løber C. Der er ikke pauser ved skiftene.
13 maj	Dyrskuepladsen	10-20-30 træning. 2 x 5 gange.
20 maj	Dyrskuepladsen	4 x 800 m
27 maj	Eventyrruten 5 km	Fartleg 3 – 4 gange.

Vi mødes kl. 18.50 på mødestedet. Hver gruppe løber stille og roligt derud til mødestedet. Alle kan være med til intervallerne uanset hvilket tempo der løbes i. Kom og vær med til det!!!

Intervaller om onsdagene i juni 2019.

Dato		Intervaller
12 juni	Eventyrruten 5 km	Fartleg 3-4 gange.
19 juni	Dyrskuepladsen	8 x 500 m
26 juni	Coopertest	