

uge	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
32	opv. 5x1200m l. + 200mE Træner: Jesper/Flemming	14km	opv. 1x2000mT/2x1500mT 1x1000ml. P2min Træner: Jesper/Flemming	100min Træner: Jesper/Flemming	10km
33	opv. 45min fartleg 10x30sek-P30sek. Træner: Jesper/Flemming	14km	opv. 6x1000m l. P2min Træner: Jesper/Flemming	105min Træner: Jesper/Flemming	Hellasløb
34	Gadeløb 5&10km Træner:	15km	opv. 10km rolig Træner: Jesper/Flemming	15 & 30km Marathon/væsketræning Frederikssund/Roskilde Træner: Jesper/Flemming	10km
35	opv. 45min let løb Træner: Jesper/Flemming	12km	opv. 12km tempoløb Pet. runde Træner: Jesper/Flemming	90min Træner: Jesper/Flemming	12km
36	opv. 4x2000m T. P2min Træner: Jesper/Flemming	15km	opv 5km/4km/3km m tempo/ 3minP Træner: Jesper/Flemming	120min Træner: Jesper/Flemming	10km
Har du/i spørgsmål vedr. træning, skade eller bare noget du/i vil have svar på, så kontakt Flemming Johansen på email.					
Fynsvej45@johansen.mail.dk			Hyrdehøj 91		
mail adresse til træningstider www.loebesiden.dk			Trænings tider tirs-torsdag kl 17,30 & lørdag kl. 9,00		