

Hold	Niveau / pr. km.	Instruktører og hjæl.	Tirsdag 16:45	Torsdag 16:45	Lørdag 10:30	Kategori
<b>Renes hold</b>	4:45 - 5:30	Susanne og Rene	Leg med interval	8-12 km	8-20 km	<b>Løb</b>
<b>Elses hold</b>	07:00 +/-	Else (tovholder) m.fl.	Naturtræning 6-10 km		Ca. 6-10 km	<b>Løb</b>
<b>Rikke og Editas hold</b>	07:00-7:15	Malene, Edita	5-6 km motion	5-6 km	5-6 km motion	<b>Løb</b>
<b>Kirsi og Katrines hold</b>	8 min / 7:30	Kirsi + Katrine	5 km		6 - 8 km.	<b>Løb</b>
<b>Begyndertræning</b>		Claus, Mogens	Særligt forløb	Særligt forløb 12 uger	Særligt forløb	<b>løb</b>
		Poul, Britta				
<b>PowerWalk</b>	6½ km/t	Claus H.	Gang 6-7 km	Fri gang	Gang 6-7 km	Walk
<b>PowerWalk 1</b>	6 km/t	Gitte, Jane	Gang, 6-7 km	Fri gang	Gang 6-7 km	<b>Walk</b>
<b>PowerWalk 2</b>	5-5½ km/t	Jan,	Gang, 5-6 km	Fri gang	Gang, 5-6 km	<b>Walk</b>