Hold	Niveau / pr. km.	Instruktører og hjæl.	Tirsdag 16:45	Torsdag 16:45	Lørdag 10:30	Kategori
Renes hold	4:45 - 5 min.	Carsten, Rene, Andreas	Interval	10-12 km	Lørdagsintervaller	**Løb**
Birgers hold	06:15	Birger og Michael	Ca. 8 km	Ca. 10 km	Ca. 8 km	**Løb**
Heidi s hold	6:30 - 7:00	Heidi	Interval og naturfitness		6 - 10? km	**Løb**
Lis og Birgits hol	07:00 - 07:15	Lis, Birgit	Fartlege, løbelege ca. 50 min.	7-10 km.	5 - 8 km.	**Løb**
Pouls hold	Motion - alle	Poul Sørensen	Intervaltræning		Bakketræning	**Løb**
Genstart 1	06:00	Holger L. og Bjarne B.	Genstartstræning		Genstartstræning	**Løb**
Genstart 2	06:15	Arne og Lars	Genstartstræning		Genstartstræning	**Løb**
Genstart 3	06:45	Jørgen og Mogens	Genstartstræning		Genstartstræning	**Løb**
Begynder 7½ min	07:30	Claus, Tove, Holger	Program		Program	**Løb**
Begynder 8 min	08:00	Christel, Maibrit, Eva	Program		Program	**Løb**
Kom i gang mand	Sneglehold	Bettina, Lars	Gang og diverse aktiviteter fx intervalgang, balance og styrke	Gang og diverse aktiviteter fx intervalgang, balance og styrke	Gang og diverse aktiviteter fx intervalgang, balance og styrke	**Walk/Natur**
PowerWalk	6 km/t	Marianne, Margit, Isabel	Gang, 6-7 km	Gang - 6-7 km	Gang 6-7 km	**Walk**
PowerWalk 2	5-5½ km/t	Jeanette	Gang, 5-6 km		Gang, 5-6 km	**Walk**
Interval Walk	4½-5 km/t	Aage Pedersen	Gang - 4-5 km		Gang 4-5 km	**Walk**
Orienteringsløb	Begyndere/alle	Flemming m.fl.	Banerne udsættes onsdag og tages ned lørdag	O-løbs træning - instruktion kl. 16:35		O-løb

Genstartstræning starter med 3 km. med to pauser - og øger med ca. 100 - 150 meter pr. gang.

Begyndertræning starter med 7 min. (med pauser) og øger med nogle minutter hver gang - som løbelege og alternativ træning

Børn og unge træner på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 16:00

Talent og elitehold træner på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 17:00 (Torben Bille)