

Hold	Niveau / pr. km.	Instruktører og hjæl.	Tirsdag 16:45	Torsdag 16:45	Lørdag 10:30	Kategori
Renes hold	4:45 - 5:30	Susanne og Rene	Leg med interval	8-12 km	8-20 km	Løb
Carsten m.fl. Hold	5:45-6:15	Carsten, Jytte og Søren	Løbehold 8-10 km		Løbehold 8-10 km	Løb
Ad HOC hold	6:15 - 06:30	Ingen faste tovholdere	7 - 10 km	7 - 10 km	7-10 km	Løb
Birger	06:30 - 07:00	Birger	Ca. 8 km	Ca. 10 km	Ca. 8 km	Løb
Elses hold	07:00 +/-	Else (tovholder) m.fl.	Naturtræning 6-10 km		Ca. 6-10 km	Løb
Rikke og Editas hold	07:00-=7:15	Rikke, Edita	5-6 km motion	5-6 km	5-6 km motion	Løb
Kirsi og Katrines hold	07:15 - 07:30	Kirsi + Katrine	Fartlege og løbelege		6 - 8 km.	Løb
Genstartshold						
Arne og Lars hold	06:45	Arne og Lars T.	Genstart fra 3 km		Genstart fra 3 km	Løb
Begyndertræning		Claus, Jeanette, Mogens	Særligt forløb	Særligt forløb 12 uger	Særligt forløb	løb
		Poul, Britta		Derefter indgår vi på Rikke og Editas hold		
PowerWalk	6½ km/t	Claus H.	Gang 6-7 km	Fri gang	Gang 6-7 km	Walk
PowerWalk 1	6 km/t	Gitte, Jane	Gang, 6-7 km	Fri gang	Gang 6-7 km	Walk
PowerWalk 2	5-5½ km/t	Jan, Margit	Gang, 5-6 km	Fri gang	Gang, 5-6 km	Walk

Der er børnetræning på Rønne Stadion hver mandag kl. 16:00

Der er ungdoms og elitetræning på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 17:00