

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
Henriettes hold	5:45 - 6:15	Henriette	5-8 km.			Løb
Marlene, Edita, Kasper	6:15 - 6:45	Marlene, Edita	5-6 km motion	7-9 km.	6-8 km motion	Løb
Heidi og Elses hold	07:00 +/-	Else, Heidi m.fl.	Korte intervaller		Løbes i terræn	Løb
Katrines hold	7- 8 min	Katrine	Intervaller og koor.	7-9 km.	6 - 8 km.	Løb
Begyndertræning		Claus, Ingerlise, Steven, Trine	Særligt forløb	Særligt forløb 12 uger	Særligt forløb	Løb
Sneglehold		Poul, Britta, Else, Jeanette	Særligt forløb		Særligt forløb	Løb
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	Gang, 5-6 km	Fri gang	Gang, 5-6 km	Walk

Se mere her <https://viking-atletik.dk/loebwalk/loebetraening-foraarsommer/hold-og-traenere-i-loeb-og-walk/>