

Trænings hold

Forår/ sommer 2026



Hold	Niveau/ pr.km.	Instruktør/ hjælpere	Tirsdag 16.45	Torsdag 16.45	Lørdag 10.30	Kate- gori
Wellness holdet med Rene	Ca. 5:30 – 6:00	Rene og Susanne	6-12 km. Løbelege	8-12 km. Varieret	8 -16 km. Varieret	Løb
Tirsdagsholdet	5:30 - 6:00	Henriette	5-7 km. Interval m.m.	-	-	Løb
Hyggeløberne	Ca. 6:15 - 6:45	Marlene, Edita, Kasper	-	Mindre grupper	Mindre grupper	Løb
Motionisterne	Ca. 8:00 +/-	Katrine og Mette	Løbelege/ interval	Selvtræning	Ca. 8 km. roligt tempo	Løb
Begynderholdet	Ca. 7:00 - 9:00	Kirsi, Cecilie, Michael, Steven	Program	Program	Selvtræning/ "miniløb"	Løb
Snegleholdet	Ca. 8:30 - 9:00	Britta, Poul, Jeanette, Else M.	Program	-	Program	Løb
PowerWalk 7	Ca. 7 km.t.	Claus H.	7 - 8 km.	7 - 8 km.	7 - 8 km	Walk
PowerWalk 6	Ca. 6 km.t.	Jane og Gitte	6 - 8 km.	6 - 8 km.	6 - 8 km.	Walk
PowerWalk 3	Ca. 4 - 5 km.t.	Lars og Jan	3 km.	3 km.	3 km.	Walk

[Se mere på Viking-Atletik.dk](http://Viking-Atletik.dk)

Viking Atletik