

# GRUPPE 2 2020 SOMMER FRAM TIL HØST

Gruppeleder: Åge Jensen, tlf. 41627248

MANDAG	PROGRAM	TORS DAG	PROGRAM
DATO		DATO	
11.mai	4x1200m på Vollen p 1,5 min	14.mai	5x1000m pause1,5min
18.mai	Runde med lange drag	21.mai	Kristi himmelfartsdag
25.mai	8x 600m på Vollen pause 1.5min.	28.mai	8x4min pause 1,5min
01.jun	2.pinsedag	04.jun	Runde med lange drag
08.jun	4x1200m på Vollen p 1,5 min	11.jun	5x1000m pause1,5min
15.jun	1200 1000 800 800 600 600m p 1,5min	18.jun	2-3-4-5-5-4-3-2min. Pause 1min.
22.jun	8x 600m på Vollen pause 1.5min.	25.jun	8x4min pause 1,5min
29.jun	5x1000m pause1,5min	02.jul	Runde med lange drag
06.jul	1200 1000 800 800 600 600m p 1,5min	09.jul	2-3-4-5-5-4-3-2min. Pause 1min.
13.jul	4x1500m pause 1,5min	16.jul	6-5-4--3-2-1-2-3-4min 1,5min pause
20.jul	8x 600m på Vollen pause 1.5min.	23.jul	Runde med lange drag
27.jul	1200 1000 800 800 600 600m p 1,5min	30.jul	5x1000m pause1,5min
03.aug	4x1200m på Vollen p 1,5 min	06.aug	2-3-4-5-5-4-3-2min. Pause 1min.
10.aug	6-5-4--3-2-1-2-3-4min 1,5min paue	13.aug	Runde med lange drag
17.aug	1200 1000 800 800 600 600m p 1,5min	20.aug	5x1000m pause1,5min
24.aug	8x 600m på Vollen pause 1.5min.	27.aug	8x4min pause 1,5min
31.aug	1200 1000 800 800 600 600m p 1,5min	03.sep	6-5-4--3-2-1-2-3-4min 1,5min paue
07.sep	4 x1500m. Pause 1.5min	10.sep	Runde med lange drag
14.sep	4x1200m på Vollen pause 1,5 min.	17.sep	5x1000m pause1,5min
21.sep	8x4min pause 1,5min	24.sep	6-5-4--3-2-1-2-3-4min 1,5min pause
28.sep	1200 1000 800 800 600 600m p 1,5min	01.okt	2-3-4-5-5-4-3-2min. Pause 1min.
05.okt	8x 600m på Vollen pause 1.5min.	08.okt	Runde med lange drag
12.okt	4x1200m på Vollen pause 1.5 min.	15.okt	8x4min pause 1,5min
19.okt	6-5-4--3-2-1-2-3-4min 1,5min paue	22.okt	5x1000m paue1,5min
26.okt	Runde med lange drag	29.okt	2-3-4-5-5-4-3-2min. Pause 1min.
	DET KAN VÆRE MYGG I OMRÅDET!!!!!!!		
	FORBEHOLD OM PROGRAMENDRINGER!!!!!!!		