Årshjul over træningsprogrammer i Vidar Motion 2018-2019

Uge	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Trænere
Vintervedligehold 1 (5:15-5:30)																																																						
½ Marathon 5:15-5:30																																																						Martin S, John og Rasmus
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																																						
Vintervedligehold 2 (5:45-6:00)																																																						
½ Marathon 5:45-6:00																																																						Knud og René
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																																						
Vintervedligehold 3 (6:15-6:30)																																																						
½ Marathon 6:15-6:30																																																						Peter og Bjarne
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																																						
Vintervedligehold 4 (6:45-7:00)																																																						
½ Marathon 6:45-7:00																																																						Herluf og Juliane
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																																						
Vintervedligehold A																																																						Susanne, Tetina og Kirsten
Vintervedligehold B																																																						Lis, Leif og Heidi
5-10 km træning mod Guderupløbet																																																						Lis, Heidi, Leif, Susanne, Kirsten og Tetina
Opstart af begynderhold A + B																																																						Lis, Heidi, Leif, Susanne, Kirsten og Tetina

Guderupløbet