

Trænere	John + Rasmus + Martin S	Knud + Rene	Peter + Bjarne	Herluf + Juliane
Uge	Vintervedligehold 1 (5:15-5:30)	Vintervedligehold 2 (5:45-6:00)	Vintervedligehold 3 (6:15-6:30)	Vintervedligehold 4 (6:45-7:00)
40	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen
41	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen
42	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen
43	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen
44	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen
45	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen
46	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen
47	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen
48	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen
49	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen	11,5 Dybbøl turen
50	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen	12,2 Vollerup turen
51	Fælle julehyggetur	Fælle julehyggetur	Fælle julehyggetur	Fælle julehyggetur
52	Juleferie	Juleferie	Juleferie	Juleferie
1	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen	10,5 By turen

Dagens træning indeholder opvarmning, løb og afjog.