

## 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
Vintervedlægehold 1 (5:15-5:30)																																																					
½ Marathon 5:15-5:30																																																					
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																							Martin S, John og Rasmus														
Vintervedlægehold 2 (5:45-6:00)																																																					
½ Marathon 5:45-6:00																																																					
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																							Knud og René														
Vintervedlægehold 3 (6:15-6:30)																																																					
½ Marathon 6:15-6:30																																																					
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																							Peter og Bjarne														
Vintervedlægehold 4 (6:45-7:00)																																																					
½ Marathon 6:45-7:00																																																					
Sommertræning (bakke-, tempo- og pulstræning)																																							Herluf og Juliane														
Vintervedlægehold A																																																					
Vintervedlægehold B																																																					
5-10 km træning mod Lillebælt Halvmarathon																																																					
Opstart af begynderhold A + B																																										Lis, Heidi, Leif, Susanne, Kirsten og Tetina											

Lillebælt Halvmarathon