

# Velkommen til Munke Mose Motions Løbeskole



## Lær at løbe fra 5 km til 10 km på 12 uger

Start mandag den 2. august 2010 - Slut lørdag den 25. oktober 2010

Mandag	Distance	Onsdag/ Torsdag (25-30 min)	Lørdag (25-30 min)
2/8-2010	Ca ½time	Introduktionsdag	
9/8-2010	5 km	25 – 30 minutter med 3 gange intervalløb af 2 minutter	25 – 30 minutter i roligt tempo
16/8-2010	5 km		
23/8-2010	5 km		
30/8-2010	6 km		
6/9-2010	6 km		
13/9-2010	7 km		
20/9-2010	7 km		
27/9-2010	8 km		
4/10-2010	8 km		
4/10-2010	8 km		
11/10-2010	9 km		
18/10-2010	9 km		
25/10-2010	10 km		

### Løbeskolen

✓ Der løbes hver mandag kl. 18:15 fra klubben med instruktør. HUSK at vær parat til at løbe på det tidspunkt! Der er mulighed for omklædning og bad i klubhuset.

Det forudsættes, at du nu kan løbe ca. 5 km (uden pauser) i tempo 7:30 min/km eller hurtigere. Det svarer til 5 km på lige under 40 minutter.

✓ Du skal løbe på egen hånd onsdag/torsdag og lørdag. Se programmet.

### Indtroktionsdag

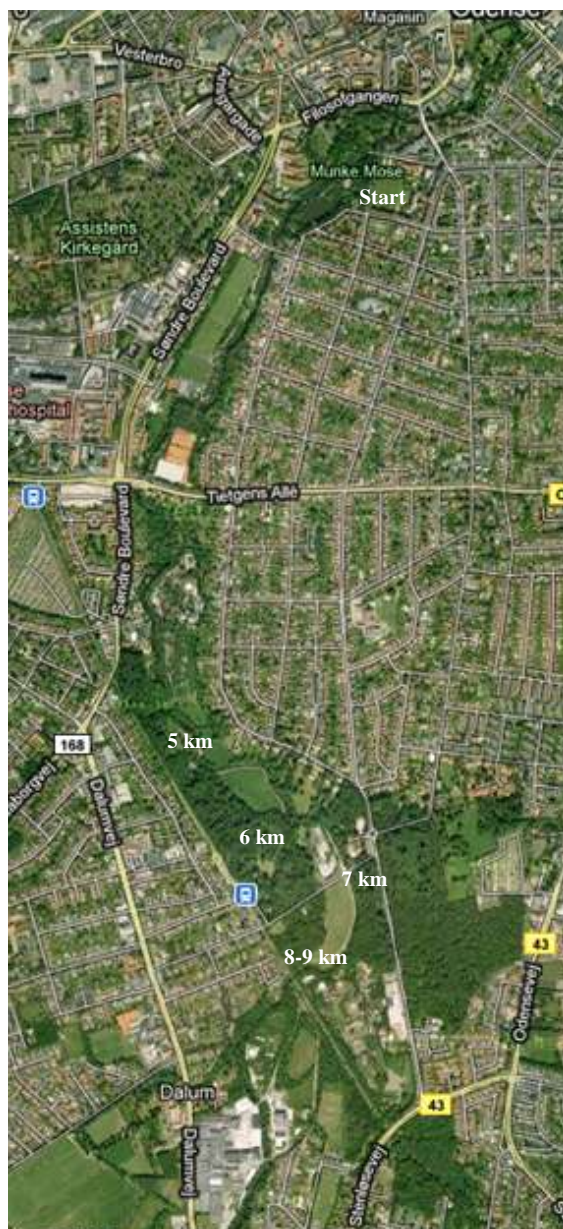
Første løbeaften, den 2. august, består af ½ times introduktion, hvor vi finder ud af niveau og grupperinger. Derefter løber vi ½ times tid. Du skal bare møde op omklædt på græsset bag klubhuset senest kl 18:10.

### Pris

Det koster 250,- kr. at deltage. På introduktionsdagen eller ved dit første fremmøde, får du en indmeldelsesblanket og et girokort. Nærmere information om medlemskab og netaling får du på din første dag.

Beløbet dækker foruden undervisningen også æbler efter hver træning i klubben og kontingent for resten af 2010.

# Ruterne



## **Generel information om Munke Mose Motion**

Adresse: Munke Mose Allé 8b, 5000 Odense C

Formand: Pia H. Jensen  
formanden@munkemosemotion.dk

Kasserer: Peter S. Rasmussen  
kasserer@munkemosemotion.dk

Årskontingent 250,- kr.

Hjemmeside: [www.munkemosemotion.dk](http://www.munkemosemotion.dk).  
Herfra er der bla. adgang til vores debatforum.

### **Løbedage og tider**

Mandage	kl. 18:15
Onsdage	kl. 18:15
Lørdage	kl. 09:30
Helligdage	kl. 09:30

### **Når du skal træne på egen hånd**

Når du træner på egen hånd, er det vigtigt, at du ikke forcerer distance og tempo. De to ekstra løbedage skal du først og fremmest bruge som tilvæning til at løbe 3 dage om ugen.

Du er meget velkommen til at møde op onsdag og/eller lørdag til klubbens almindelige træning.

Så kan du få nyeste information om klubben, møde dine kommende løbekammerater og starte de første 5-10 minutter med alle de andre 😊

### **Nyt hold**

Løbeskolen starter et nyt hold op den **1. november 2010**.