

# Munke Mose Motion

## Løbeprogram for 2. kvrt - 2017

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
LØR	01/04	09:30	L3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
SØN	02/04	10:00	KT28	Korupløbet	½M & 1/4M
MAN	03/04	18:15	S1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	05/04	18:15	INT1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	08/04	09:30	L4	Dalumgård - Skt. Klemens	
LØR	08/04	11:00	KT20	De Danske Fragtmænd løbet	5km/10km
MAN	10/04	18:15	S2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	12/04	18:15	INT2	4:30, 2 x 3:00, 4 x 1:30 - pause hhv 3.00, 2 x 2.00, 4 x 1:30	Ansgar/Mosen
LØR	15/04	09:30	L5	Universitetet - Bilka	
MAN	17/04	09:30	L6	Golfbanen - Elmelundsvej	
ONS	19/04	18:15	INT3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	22/04	09:30	L7	Militærbakken - Pårup Kirke	
SØN	23/04	09:00	KT1	Hamburg marathon	MT
MAN	24/04	18:15	S3	Åstien - Fynske Landsby	9,7
ONS	26/04	18:15	INT4	4:00, 3:30, 3:00, 2:30, 2:00, 1:30 (Pause 2:00) + 2 x 1:30 (Pause 2 min)	Ansgar/Mosen
LØR	29/04	09:30	L8	Hollufgård	17,2
SØN	30/04	10:00	kt29	Egeskovløbet	½M/10 km/5 km
MAN	01/05	18:15	S4	Åstien - Dalumgård MOUNTAIN mandag	11
ONS	03/05	18:15	INT5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	06/05	09:30	L9	Åstien - Cross-ruten (Ad å-stien til start på cross-ruten + 2-3 runder + hjem ad å-stien)	12,1 - 14,9
LØR	06/05	19:00	kt8	Lillebælt Halvmarathon	½M
MAN	08/05	18:15	S5	Falen - Golfbanen	11,4
ONS	10/05	18:15	INT6	1:00, 2:00, 3:00, 4:00, 4:00, 3:00, 2:00, 1:00 - pause halvdelen af forrige interval.	Ansgar/Mosen
LØR	13/05	09:30	L1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	15/05	18:15	S6	Ejby Mølle - Kulturbotanisk have	10,8
TIRS	16/05	17:30	kt16	Fjordagerløbet	5km/10km
ONS	17/05	18:15	INT7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	Ansgar/Mosen
LØR	20/05	09:30	L2	Kanalstien - Søhus	
MAN	22/05	18:15	S7	Åstien - Munkebjergvej	11
ONS	24/05	18:15	INT8	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:30 min / 2:00 min pause)	Ansgar/Mosen
TORS	25/05	10:30/1	kt13	Eventyrløbet	10km/5km
LØR	27/05	09:30	L3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	29/05	18:15	S8	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	31/05	18:15	INT9	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 3 min] 2:00 min pause og 3:00 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen

LØR	03/06	09:30	L4	Dalumgård - Skt. Klemens	
MAN	05/06	09:30	L5	Universitetet - Bilka	
ONS	07/06	18:15	INT1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	10/06	09:30	L6	Golfbanen - Elmelundsvej	
LØR	10/06	11:00	kt17	Bogenseløbet	5km/10km
MAN	12/06	18:15	S9	Mosen-carolinekilden-aaloekkeskoven-mosen	11,85
ONS	14/06	18:15	INT2	4:30, 2 x 3:00, 4 x 1:30 - pause hhv 3.00, 2 x 2.00, 4 x 1:30	Ansgar/Mosen
FRE	16/06	18:00	kt24	Odense Zoo Løb	5km/10km + børneløb
LØR	17/06	09:30	L7	Militærbakken - Pårup Kirke	
SØN	18/06	11:00	kt18	Skibhusløbet	5km/10km
MAN	19/06	18:15	S10	Cross Special - Åstien - Cross ruten - Munkebjergvej	10,5
ONS	21/06	18:15	INT3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	24/06	09:30	L8	Hollufgård	17,2
MAN	26/06	18:15	S1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	28/06	18:15	INT4	4:00, 3:30, 3:00, 2:30, 2:00, 1:30 (Pause 2:00) + 2 x 1:30 (Pause 2 min)	Ansgar/Mosen
LØR	01/07	09:30	L9	Åstien - Cross-ruten (Ad å-stien til start på cross-ruten + 2-3 runder + hjem ad å-stien)	12,1 - 14,9