

Munke Mose Motion

Løbeprogram for 3. kvrt - 2017

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
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
MAN	03/07	18:15	S2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	05/07	18:15	INT5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	08/07	09:30	L1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	10/07	18:15	S3	Åstien - Fynske Landsby	9,7
ONS	12/07	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	15/07	09:30	L2	Kanalstien - Søhus	
MAN	17/07	18:15	S4	Åstien - Dalumgård MOUNTAIN mandag	11
ONS	19/07	18:15	INT7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	Ansgar/Mosen
LØR	22/07	09:30	L3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	24/07	18:15	S5	Falen - Golfbanen	11,4
ONS	26/07	18:15	INT8	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:30 min / 2:00 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	29/07	09:30	L4	Dalumgård - Skt. Klemens	
MAN	31/07	18:15	S6	Ejby Mølle - Kulturbotanisk have	10,8
ONS	02/08	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	05/08	09:30	L5	Universitetet - Bilka	
MAN	07/08	18:15	S7	Åstien - Munkebjergvej	11
TIRS	08/08	18:30	KT31	Langeskovløbet	5km/10km
ONS	09/08	18:15	INT1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	12/08	09:30	L6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	14/08	19:00	S8	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	16/08	18:00	KT14	DHL stafet	5 X 5 km
LØR	19/08	#I/T	KA10	Lørdagstur til Enebærodde	Se mere på Facebook
MAN	21/08	18:15	S9	Mosen-carolinekilden-aaloeekkeskoven-mosen	11,85

ONS	23/08	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	26/08	17:30	L7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	28/08	18:15	S10	Cross Special - Åstien - Cross ruten - Munkebjergvej	10,5
TIRS	29/08	18:15	INT3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	02/09	09:30	L8	Hollufgård	17,2
MAN	04/09	18:15	S1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
TIRS	05/09	19:00	KT19	Moserunden	5km/10km
ONS	06/09	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	09/09	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
MAN	11/09	18:15	S2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	13/09	18:15	INT5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	16/09	09:30	L1	Falen - Sanderum	15,7
SØN	17/09	11:00	KT9	Copenhagen Halfmarathon	½M
MAN	18/09	18:15	S3	Åstien - Fynske Landsby	9,7
ONS	20/09	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
SØN	24/09	10:00	KT15	Langesøløbet (Schou Løbet)	1 mil
MAN	25/09	18:15	S4	Åstien - Dalumgård MOUNTAIN mandag	11
ONS	27/09	18:00	INT7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	Ansgar/Mosen
LØR	30/09	09:30	L2	Kanalstien - Søhus	