

Munke Mose Motion

Løbeprogram for 4. kvrt - 2016

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
SØN	01/10	09:00	KT4	HCA marathon	MT
MAN	02/10	18:15	V4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	04/10	18:15	V1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	04/10	18:15	VINT1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	07/10	09:30	L3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	09/10	18:15	V5	Læssøegade - Hjallesevej	12,8
ONS	11/10	18:15	V2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	11/10	10:00	Vint2	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 3 min] 1:30 min pause og 2:00 min pause ml. sæt	På ruten
LØR	14/10	10:00	kt5	Fruens Bøge Marathon	½M & MT
LØR	14/10	09:30	L4	Dalumgård - Skt. Klemens	
MAN	16/10	18:15	V6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	18/10	18:15	V3	Falen - Dalum	12,8
ONS	18/10	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	21/10	09:30	I5	Universitetet - Bilka	
SØN	22/10	10:00	Cs1	Langeskov - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	23/10	18:15	V7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	25/10	18:15	V1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	25/10	18:15	Vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	28/10	09:30	I6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	30/10	18:15	V8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	01/11	18:15	Vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
ONS	01/11	18:15	V2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
LØR	04/11	09:30	I7	Militærbakken - Pårup Kirke	
SØN	05/11	17:30	Cs2	Sitge Ø - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	06/11	18:15	V9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	08/11	18:15	Vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
ONS	08/11	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
LØR	11/11	09:30	I8	Hollufgård	17,2
LØR	11/11	10:00	kt5	Fruens Bøge Marathon	½M & MT
MAN	13/11	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2

ONS	15/11	18:15	VINT6	6.00, 4:30, 3:00, 2:30 og 1:30 - pause hhv 3:00, 2:15, 1:30 og 1:00 (Valgfrit: Yderligere 2 omg á 1:30)	På ruten
ONS	15/11	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
LØR	18/11	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
SØN	19/11	10:00	cs3	Assens - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	20/11	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
ONS	22/11	18:15	VINT7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
ONS	22/11	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
FRE	24/11	18:30	ka2	Julefrokost, følg opslag	mad
LØR	25/11	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	27/11	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	29/11	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	29/11	18:00	VINT1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	02/12	09:30	l10	mosen-eventyr-ruten	14,6
MAN	04/12	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	06/12	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	06/12	18:15	VINT2	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 3 min] 1:30 min pause og 2:00 min pause ml. sæt	På ruten
LØR	09/12	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
SØN	10/12	10:00	cs4	Hole Skov - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	11/12	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	13/12	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	13/12	18:15	VINT3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	16/12	18:00	l2	Kanalstien - Søhus	
MAN	18/12	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	20/12	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	20/12	18:15	VINT4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	23/12	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
LØR	23/12	10:00	Kt5	Fruens Bøge Marathon	½M & MT
MAN	25/12	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	27/12	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	27/12	18:15	VINT5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	30/12	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
SØN	31/12	11:00	kt22	Nytårsløbet, Odense (Hunderupskolen)	5km/10km