

Struktur for træningen



17.00	Træning begynder i køkkenstuen med korte informationer, samt kort intro til moment. Alle løbere og forældre sidder på stolene og er klar til træning (% løbesko). Løberen og forældre har krydset sig af på deltagerliste, samt lånt kompas og lampe.
17.15	Afgang til træning. Når det er muligt løber de ældste ud til startstedet
17.30	Todelt opvarmning; En social og en hård
17.45	Instruktion i 4-6 grupper; begynder, let, mellemsvær og svær, samt børn og junior
17.45	Træning
18.30	Afgang til klubhuset. Når det er muligt løber de ældste til klubhuset
18.45	Omklædning, bad, sauna
19.00	Tørtræning, Boller, frugt, kage og saft
19.15	Tak for i dag

Sidste mandag i måneden er der fællesspisning. Der tilstræbes omklædning og bad kl 18.30. Tørtræning kl 18.45 og spisning kl 19.00.