

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 juniorløbere ud til startstedet
17.30	Todelt opvarmning; En for ungdom og en for junior
17.45	Instruktion i 4 grupper; let, mellemsvær og svær, samt junior
17.45	Træning, hele træningstiden udnyttes, hellere korte en tur af end stå og vente ved mål.
18.30	Afgang til klubhuset. Når det er muligt løber juniorer til klubhuset
18.45	Omklædning, bad, sauna
19.00	Snack og kort
19.15	Tak for i dag

Sidste mandag i måneden er der fællesspisning. Der tilstræbes omklædning og bad kl 18.30 og spisning kl 18.45. Anden mandag i måneden, får vi besøg af månedens gæst.