

# Power-Walk

## Power-Team

Juni 2003.

1 2 3

Dato	Skridt/ <small>TRÆNER</small>	Øvelse / Rute 1 - 2 - 3	Km	Km	Km
Mandag 2-6-03	1. 130 / ANNE M 2. 140 / JYTTE 3. 150 / EVA	KONGEVEJEN / TILBAGE AGNETEVEJ / SNEKKERSTEN SERIE RUTEN / MED STAFET	6	6	5
Onsdag 4-6-03	1. 130 / JYTTE 2. 140 / EVA 3. 150 / MICHAEL	SERIE RUTEN SERIE RUTEN MODSAT STAFET GURRE KIRKE / TILBAGE	5	5	9
Fredag 6-6-03	1. 130 / ANNE M 2. 140 / ANNE 3. 150 / BRITTA	STORE STI / MODSAT / STAFET KONGEVEJEN / TILBAGE SERIE RUTEN	4	6	5
Mandag 9-6-03	1. 130 / ANNE 2. 140 / EVA 3. 150 / MICHAEL	SERIE RUTEN MED ARM LØFT I ET MINUT	5	5	5
Onsdag 11-6-03	1. 130 / ANNE 2. 140 / BRITTA 3. 150 / MICHAEL	KONGEVEJEN / TILBAGE GURRE KIRKE / TILBAGE STO, STI MOD, INTEVAL 2X1MIN	6	9	4
Fredag 13-6-03	1. 130 / JYTTE 2. 140 / ANNE M 3. 150 / MICHAEL	SERIE RUTEN STO, STI MOD, + BAKKE TRÆN, GURRE KIRKE + BAKKE	5	5	10
Mandag 16-6-03	1. 130 / JYTTE 2. 140 / ANNE 3. 150 / EVA	STO, STI, MOD, MED STAFET SERIE RUTEN KONGEVEJEN / TILBAGE	4	5	6
Onsdag 18-6-03	1. 130 / JYTTE 2. 140 / BRITTA 3. 150 / EVA	AGNETEVEJ / KIRKEN AGNETEVEJ / SNEKKERSTEN SERIE RUTEN / MED L,A, I 2 MIN	5	6	5
Fredag 20-6-03	1. 130 / ANNE 2. 140 / JYTTE 3. 150 / MICHAEL	KONGEVEJEN / TILBAGE SERIE RUTEN / MODSAT GURRE KIRKE / TILBAGE	6	5	9
Mandag 23-6-03	1. 130 / ----- 2. 140 / ----- 3. 150 / MICHAEL	SERIE RUTEN SERIE RUTEN SERIE RUTEN	5	5	5
Onsdag 25-6-03	1. 130 / ANNE M 2. 140 / JYTTE 3. 150 / EVA	SERIE RUTEN / MODSAT KONGEVEJEN / TILBAGE GURRE KIRKE + BAKKE	5	6	10
Fredag 27-6-03	1. 130 / ANNE 2. 140 / EVA 3. 150 / BRITTA	AGNETEVEJ / KIRKE SERIE RUTEN MED L,A, I 2 MIN SERIE RUTEN / MODSAT	5	5	5
Mandag 30-6-03	1. 130 / JYTTE 2. 140 / BRITTA 3. 150 / EVA	KONGEVEJEN / TILBAGE GURRE KIRKE / TILBAGE SERIE RUTEN + BAKKE TRÆN,	6	9	6

MØDETID – OG STED KL. 18.00 VED INDGANGEN TIL EGEBÆKSVANG SKOV VED MØRDRUPVEJ.

DEN MED FREMHÆVET DATO ( Mandag d' 9-6-03 ) ER HELLIGDAG SÅ  
TRÆNINGEN VIL DERFOR VÆRE KL. 10.00

**HUSK AT MEDBRINGE VAND I VARMT VEJR .**

” DER GØRES OPMÆRKSOM PÅ AT POWER –TEAM HOLDET IKKE SAMLER OP ”

TRÆNER

MICHAEL OG JYTTE TLF.NR: 49132165 ANNE, BRITTA, ANNE MARIE, EVA, MARIANNE.