

Skive AM		Mandage						Onsdage									
Uge	Lys	Dato	Opvarm-ning	4-7 km - 1	4-7 km - 2	7 km	10 km	Dato	Opvarm-ning	Sofa-5km, foran	Sofa-5km, midt	Sofa-5km, bagtrop	4-7 km - 1	4-7 km - 2	10 km	10 km	Kaffe
				ikke hurtigere end 06:30 min/km		ca 06:00 min/km	ca 05:30 min/km						ikke hurtigere end 06:30 min/km		ca 06:00 min/km	ca 05:30 min/km	
31		31-jul		xxx	xxx	xxx	xxx	02-aug		xxx	xxx	xxx	Anette	Helle He	Hanne Ha	Brian	Helle Pa
32		07-aug		Alternativ træning - Anette og Brian				09-aug		xxx	xxx	xxx	Kit	Knud E	Joan	Kirsten	Zenita
33		14-aug		Allan	Knud E	Henning	Jørgen B	16-aug		Zenita	Karsten M	Helle He	Helle Pa	Aksel	Tina	Jimmy	Birgitte
34		21-aug		Anette	Helle He	Hanne Ha	Kirsten	23-aug		Henrik	Birthe P	Aksel	Kit	Knud E	Søren	Jørgen B	Nina
35		28-aug		Tina	Kit	Helle Pa	Jimmy	30-aug		Allan	Hanne N	Alfred	Anette	Helle He	Hanne Ha	Brian	Inger
36		04-sep		Alternativ træning - Anette og Brian				06-sep		Kit	Knud E	Helle Pa	Henrik	Aksel	Joan	Kirsten	Aksel
37		11-sep		Allan	Aksel	Henning	Jørgen B	13-sep		Helle Pa	Jørgen N	Hanne HW	Knud E	Kit	Tina	Jimmy	Allan
38		18-sep		Anette	Helle He	Hanne Ha	Kirsten	20-sep		Zenita	Karsten M	Helle He	Henrik	Kit	Søren	Jørgen B	Tina
39		25-sep		Tina	Knud E	Helle Pa	Jimmy	27-sep		Henrik	Birthe P	Aksel	Allan	Tina	Hanne Ha	Brian	Poul Erik
40		02-okt		Alternativ træning - Anette og Brian				04-okt		Allan	Hanne N	Alfred	Tina	Kit	Joan	Kirsten	Finn
41		09-okt		Henrik	Aksel	Henning	Jørgen B	11-okt		Kit	Knud E	Aksel	Anette	Helle He	Tina	Jimmy	Helle Pa
42		16-okt		Anette	Helle He	Hanne Ha	Kirsten	18-okt		Helle Pa	Jørgen N	Hanne HW	Allan	Knud E	Søren	Jørgen B	Zenita
43		23-okt		Tina	Aksel	Helle Pa	Jimmy	25-okt		Zenita	Karsten M	Helle He	Kit	Henrik	Hanne Ha	Brian	Birgitte
44	Mark	30-okt		Allan	Tina	Hanne Ha	Jørgen B	01-nov		Henrik	Birthe P	Aksel	Knud E	Helle Pa	Joan	Kirsten	Nina
45	Kirsten	06-nov		Alternativ træning - Anette og Brian				08-nov		Allan	Hanne N	Alfred	Kit	Helle Pa	Tina	Jimmy	Inger
46	Henrik	13-nov		Henrik	Aksel	Henning	Kirsten	15-nov		Kit	Knud E	Allan	Anette	Helle He	Søren	Jørgen B	Aksel
47	Jørgen	20-nov		Anette	Helle He	Helle Pa	Jimmy	22-nov		Helle Pa	Jørgen N	Hanne HW	Tina	Allan	Hanne Ha	Brian	Allan
48	Niels	27-nov		Kit	Knud E	Hanne Ha	Jørgen B	29-nov		Zenita	Karsten M	Helle He	Henrik	Aksel	Joan	Kirsten	Tina
49	Mark	04-dec		Alternativ træning - Anette og Brian				06-dec		Henrik	Birthe P	Aksel	Allan	Knud E	Tina	Jimmy	Poul Erik
50	Kirsten	11-dec		Allan	Aksel	Henning	Kirsten	13-dec		xxx	xxx	xxx	Henrik	Helle Pa	Søren	Jørgen B	Finn
51	Henrik	18-dec		Anette	Helle He	Helle Pa	Jimmy	20-dec		xxx	xxx	xxx	Tina	Kit	Hanne Ha	Brian	Helle Pa