

1. halvår 2018

Sparta Walk



SPARTA walk er Københavns hyggeligste walkere. SPARTA walk, tilbyder walk træning som alle kan have glæde af, uanset kondition og fysisk form iøvrigt, og er helt fokuseret på at alle kan være med.

Holdet har en stærk feel-good profil, og et stort fokus på det sociale. Holdet deltager i bla. Mens & Womens race & DHL stafetten. Når vi deltager i disse events, går trænerne naturligvis i front.

Holdet træner mandag & onsdag, med start kl. 17:30. Vi går 4-7 km, da tempoet tilpasses gruppen. Vi går i ca. 60 minutter. Vi går mange forskellige ruter, afhængig af årstiden og lyset.

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: "Sparta Walk"

Træner: Marianne Thanning Nielsen. Hjælpetrænere: Marianne Christiansen, Anne Fabricius Murmann.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval distance:	Bemærkning:
Onsdag	27.	dec	Surprice	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	3.	jan	Thers Passagen, Nørrebro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	8.	jan	Fælledparken	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	200m x 4	Hurtigt Walk
Onsdag	10.	jan	Svaneknoppen	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	15.	jan	Marmor Kirken	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	17.	jan	Gefion springvandet	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	22.	jan	Dronning Louises bro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	24.	jan	Kastellet/Langelinie	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	29.	jan	Ryvangs Allé	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	200m x5	Hurtigt Walk
Onsdag	31.	jan	Østerbro Rundt	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		Walk fart leg
Mandag	5.	feb	Nørrebros Runddel	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	7.	feb	Valg Fri Tur	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		Afstemning
Mandag	12.	feb	Langelinie	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	14.	feb	Voldgade	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	19.	feb	Fælledparken	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	500m x2	Hurtigt Walk
Onsdag	21.	feb	Thers Passagen, Nørrebro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	26.	feb	Surprice	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	28.	feb	Svaneknoppen	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	5.	mar	Kongens Have	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	200m x5	Walk leg
Onsdag	7.	mar	Gefion springvandet	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	12.	mar	Marmor Kirken	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	14.	mar	Dronning Louises bro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	19.	mar	Kastellet/Langelinie	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	21.	mar	Dronning Louises bro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval distance:	Bemærkning:
Mandag	26.	mar	Øster Anlæg	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	500m x4	Hurtigt Walk/ Walk leg.
Onsdag	28.	mar	Minde Lunden	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	4.	apr	Kongens Have	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		Krokustur
Mandag	9.	apr	Bispebjerg Kirkegård	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		Kirsebærtræs tur
Onsdag	11.	apr	Valg Fri Tur	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		Afstemning
Mandag	16.	apr	Kildevældsparken	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	18.	apr	Kolonihavetur	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	200m x6	Hurtigt Walk
Mandag	23.	apr	Sørne	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		Forårs tur
Onsdag	25.	apr	Bispebjerg Hospital	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	30.	apr	Gefion springvandet	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	2.	maj	Marmor Kirken	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	7.	maj	Østerbro Rundt	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	9.	maj	Svaneknoppen	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	500m x5	Walk leg.
Mandag	14.	maj	Langelinie	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	16.	maj	Dronning Louises bro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	21.	maj	Royal Run		Tilpasses gruppen 4-7km		Se mere på: www. Royalrun.dk
Onsdag	23.	maj	Thers Passagen, Nørrebro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	28.	maj	Surprice	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	30.	maj	Kildevældsparken	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	500m x5	Hurtigt Walk
Mandag	4.	jun	Statens Museum for kunst	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	6.	jun	Den Røde plads	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Lørdag	9.	jun	Copenhagen Woman/Mens race	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		5 km
Mandag	11.	jun	Østerbro Rundt	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	13.	jun	Nordhavn	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	18.	jun	Østeranlæg	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	200m x6	Hurtigt Walk
Onsdag	20.	jun	Nørrebros Runddel	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	25.	jun	Kastellet/Langelinie	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Tirsdag	26.	jun	Kolonihavetur	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Onsdag	27.	jun	Kongens Have	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		
Mandag	2.	jul	Fælledparken	Interval Walk	Tilpasses gruppen 4-7km	500m x5	Hurtigt Walk/ Walk leg.
Tirsdag	3.	jul	Svaneknoppen	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval distance:	Bemærkning:
Onsdag	4.	jul	Thers Passagen, Nørrebro	Walk	Tilpasses gruppen 4-7km		