

# SPARTA MOTION

Træningssystem & struktur. Træning kl. 17:30



Tempo	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10km < 35 min		TEAM RICHARD		TEAM RICHARD		TEAM RICHARD	
10km 35 – 40 min		TEAM JP		TEAM JP		TEAM JP	
10km 40-45 min		TEAM EASY RUN		TEAM EASY RUN			
10km 45-50 min	TEAM FIVE STAR	TEAM HIGH FIVE	TEAM FIVE STAR	TEAM HIGH FIVE			
10km 50-55 min	TEAM MIDDELFART	TEAM TALEENTERNE	TEAM MIDDELFART	TEAM TALEENTERNE			
10km 55-60 min	TEAM EM	DREAM TEAM	TEAM EM	DREAM TEAM			
10km 60-65 min	TEAM SEKSLØBERNE	TEAM OS I NR 6	TEAM SEKSLØBERNE	TEAM OS I NR 6			
10KM 65-70 MIN	TEAM SEKSENHALV		TEAM SEKSENHALV				
5KM 30-35 MIN	TEAM SYVEREN		TEAM SYVEREN				
5KM 35-42 MIN	TEAM ØBRO		TEAM ØBRO				