

TRÆNINGSPILAN MASTERS ATLETIK

FORÅR/SOMMER 2018

UGEDAG	DATO	TRÆNER/LEDER	TRÆNINGSTYPER/BESKRIVELSE	BEMÆRKNINGER
Onsdag	4/4	Sunday	Længdespring	Start af udendørssæson
Onsdag	11/4		Selvtræning	
Onsdag	18/4	Simon	Sprint	Sprinttræning
Onsdag	25/4		Ingen træning	BMW City løb
Onsdag	2/5	Sunday	Længdespring	
Onsdag	9/5		Selvtræning	Dagen før Kr. Himmelfart
Onsdag	16/5	Simon	Sprint	
Onsdag	23/5		Selvtræning	
Onsdag	30/5		STÆVNE: 1. runde Masters holdturneringen	Greve
Onsdag	6/6	Simon	Sprint	
Onsdag	20/6		STÆVNE: 2. runde Masters holdturneringen	Hvidore
Onsdag	20/6		Selvtræning	
Søndag	24/6		STÆVNE: Øst Masters (Individuelle)	Holbæk
Onsdag	27/6		Selvtræning	
Onsdag	4/7		Selvtræning	
	11/7-1/8		Selvtræning	Sommerferie
	4-5/8		STÆVNE: DM Masters (Individuel/stafet)	Randers
Onsdag	8/8	Træner		Fastlægges senere
Onsdag	15/8		Selvtræning	
Onsdag	22/8	Træner		Fastlægges senere
Onsdag	29/8		Selvtræning	
Onsdag	5/9	Træner		Fastlægges senere
Onsdag	12/9	Træner		Fastlægges senere
Onsdag	19/9		Selvtræning	
Søndag	23/9		STÆVNE: Finale Masters holdturneringen	Ballerup
Onsdag	26/9		Selvtræning	Afslutning af udendørssæson