

TRÆNINGSPLAN FOR DECEMBER 2017

Lang rute				Km
Lørdag	2.	LLL	Grupperne bestemmer	10-15 km
Mandag	4.	HVL	Kertemindestien/Christiansgade	10-15 km
Onsdag	6.	Fartleg	Bytur	km
Lørdag	9.	LLL	Grupperne bestemmer	km
*julefrokost kl. 18.30				
Mandag	11.	HVL	Næsbyboldbaner	10-14 km
Onsdag	13.	Fartleg	Juleløb ved Flakhaven	10-14 km
Vi løber kl. 18.15				
Lørdag	16.	LLL	Grupperne bestemmer	10-20 km
Mandag	18.	HVL	Bytur	10-14 km
Onsdag	20.	Fartleg	Kertemindestien/havnen	10-14 km
Lørdag	23.	Lillejuleaften	Stadion lukket	
Mandag	25.	1. Juledag	Stadion lukket	
Onsdag	27.	Fartleg	De fire broer	10-14 km
Lørdag	30.	LLL	Grupperne bestemmer	10-20 km
Søndag	31.		Nytårsløb kl. 10	10-15 km

* d. 9. december julefrokost kl. 18.30. Tilmelding på hjemmesiden.

* D. 13. december løber vi kl. 18.15. Da vi skal mødes med de andre klubber kl. 18.45 ved juletræet ved Flakhaven. Der er gløgg og æbleskiver i klubhuset kl. 20. Det er gratis. Husk at tilmelde jer senest d. 29. november.

*D. 31 december nytårsløb kl. 10 – Orienteringsløb.

Vel mødt til træning.

