

TRÆNINGSPLAN FOR MARTS 2018.

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	3.	Grupperne bestemmer	*	10 – 20 km
Mandag	5.	HVL Intervaller m. Thomas	*Trapper og de to bakker	10 – 14 km
Onsdag	7.	Fartleg	Vandtårnet/sadolinsgade	10 – 14 km
Lørdag	10.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	12.	Fartleg Intervaller m. Thomas	Kertemindestien/Koch/Skiphus området	10 – 12 km
Onsdag	14.	HVL	Næsby boldbaner	10 – 12 km.
Lørdag	17.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 km / 10 km
Mandag	19.	Fartleg Intervaller m. Thomas	Dalum rundt	10 – 14 km.
Onsdag	21.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 km / 10 km
Lørdag	24.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 km / 10 km
Mandag	26.	Fartleg Intervaller m. Thomas	De fire broer	10 – 14 km
Onsdag	28.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 km / 10 km
Lørdag	31.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 km / 10 km

D. 3. marts – Odense Løb Med i Korup kl. 10.00.

D. 5. marts - Medlemsmøde kl. 20.00. Vi løber kl. 18.00.

Fortræning til Royal Run

Sanderum Motion onsdag d. 7. marts kl. 18.00.

Fjordager Motion torsdag d 15. marts kl. 18.30.

Korup Motion onsdag d. 21. marts kl. 18.00.

Sanderum Motion onsdag d. 28. marts kl. 18.00.

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

