

TRÆNINGSPLAN FOR JUNI 2018.

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	2.	*Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	4.	HVL	Åløggeskoven/Næsbyhovedskov	10 – 12 km
		Intervaller m. Thomas		
Onsdag	6.	Fartleg	Friluftsbadet/Elmelund skoven	10 – 14 km
Lørdag	9.	*Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	11.	HVL	Skovsøen	10 – 12 km
		Intervaller m. Thomas		
Onsdag	13.	Fartleg	Eventyr ruten – de små stier.	10 – 15 km.
Lørdag	16.	* Vi løber fra Skovsøen kl. 10.00.	Løber nogle ruter i det område.	10 – 20 km
Mandag	18.	HVL	Parkturen	10 – 14 km.
		Intervaller m. Thomas		
Onsdag	20.	Fartleg	Dalum kærlighedsstien	5 km / 10 km
Lørdag	23.	*Schou-løbet i Langesø		14,2 km, 7,2 km og 2,5 km
Mandag	26.	HVL	Ny rute: Paarup	10 – 13 km
		Intervaller m. Thomas	Bækkelund - Villetofte	
Onsdag	28.	Fartleg	Royal Run ruten 10 km	10 – 13 km
Lørdag	30.	*Grupperne bestemmer		10 – 20 km

***Den 2. juni The Street Coffee Run I Århus**

***Den 9. juni Odense løb med - Stigeløberne Kl. 10.00. Mødested: Stige Boldklub, Tanggårdvej 12, 5270 Odense.**

***Den 16. juni løber vi fra Skovsøen kl. 10.00. Tage penge med og så kunne vi slutte af med at spise en is.**

*** Den 23. juni OGF's Schou-løb i Langesø kl. 10.30. Nyt start- og målsted ved Langesøhallerne i Morud.**

*** Den 30. juni kommer der nogen fra Kolding løbeklub og løber sammen med os.**

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

