

TRÆNINGSPLAN FOR NOVEMBER 2018.

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	3.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	5.	HVL	Dalum rundt	10 – 14 km
Onsdag	7.	Fartleg	Kertemindestien/havnen	10 – 14 km
Lørdag	10.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	12.	HVL	Trappen og de to bakker	10 – 12 km
Onsdag	14.	Fartleg	Vandtårnet/langelinie	10 – 14 km.
Lørdag	17.	*Grupperne bestemmer	Odense løb med	10 – 20 km
Mandag	19.	HVL	Falen/vester boulevard	10 – 14 km.
Onsdag	21.	Fartleg	Pandelampe løb	10 km
Lørdag	24.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	26.	HVL	De fire broer	10 – 12 km
Onsdag	28.	Fartleg	Næsby boldbaner	10 – 12km

D. 17. november Odense løb med – Næsby Motion kl.10.00. Mødested: Næsby hallen, Maylandsvænget 9, 5270 Odense.

D. 21. november Pandelampe løb. Husk lygte.

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

