

TRÆNINGSPLAN FOR DECEMBER 2018

			Ruter	Km
Lørdag	1.	LLL	Grupperne bestemmer	10-20 km
Mandag	*3.	HVL	Grundtræning	
Onsdag	5.	Fartleg	Kanalturen	10-14 km
Lørdag	8.	LLL	Grupperne bestemmer *julefrokost kl. 18.30	10-20 km
Mandag	10.	HVL	Grundtræning	
Onsdag	12.	Fartleg	Juleløb ved Flakhaven Vi løber kl. 18.15	8- 10 km
Lørdag	15.	LLL	Grupperne bestemmer	10-20 km
Mandag	17.	HVL	Kertemindestien/Christiansgade	10-14 km
Onsdag	19.	Fartleg	Dalum rundt	10-14 km
Lørdag	22.	LLL	Grupperne bestemmer	10-20 km
Mandag	24.		Stadion lukket	
Onsdag	26.	2. juledag	Stadion lukket	
Lørdag	29.	LLL	Grupperne bestemmer	10-20 km
Mandag	31.		Nytårsløb kl. 10	

* D. 3 og 10 december er der grundtræning. Det er 5 idrætsstuderende som har henvendt til os og de vil gerne stå for grundtræning de to dage. Håber I har lyst til at være med til det.

* d. 8. december julefrokost kl. 18.00. Tilmelding på hjemmesiden.

* D. 12. 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. 3. december.

*D. 31. december nytårsløb kl. 10.

Vel mødt til træning.

Hillsen Løbestyregruppen