

TRÆNINGSPLAN FOR SEPTEMBER 2019

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Mandag	2.	HVL	Elmelundskoven	5 km– 14 km
Onsdag	4.	Fartleg	Parkturen	5 km – 14 km
Lørdag	7.	LLL	Grupperne bestemmer	5 km– 20 km
Mandag	9	HVL	Skovsøen	5 km – 12 km
Onsdag	11.	Fartleg	Eventyrruten	5 km - 10 km
Lørdag	14.	LLL	Grupperne bestemmer	5 km – 20 km
Mandag	16.	HVL	Kanalturen	10 – 14 km
Onsdag	18.	Fartleg	Kalørvej/Ejlstrup	5 km og 15 km
Lørdag	21	LLL	Grupperne bestemmer	5 km – 20 km
Mandag	23.	HVL	Vandtårnet/Langelinie	5 km – 15 km
Onsdag	25.	Fartleg	Næsby boldbaner	5 km og 12 km
Lørdag	28.	LLL	Grupperne bestemmer	5 km – 20 km
Mandag	30.	HVL	De fire broer	5 km – 14 km.

Søndag den 8. september klubtur til Gendarmløbet.

Søndag den 29 september H C Andersens Marathon og ½ Marathon og Berlin Marathon