

TRÆNINGSPLAN FOR OKTOBER 2019.

			Lang rute	Længde
Onsdag	2.	Fartleg	Kertemindestien og havnen	5 og 14 km
Lørdag	*5.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	7.	HVL	Trappen og de to bakker	5 - 15 km
Onsdag	9.	Fartleg	Dalum rundt	5 og 10 km
Lørdag	12.	LLL	Grupperne bestemmer	10 - 20 km
Mandag	14.	HVL	Kockgade og Sandhus skoven	10 - 12 km
Onsdag	16.	Fartleg	Falen/vesterboulevard	5 – 15 km
Lørdag	19.	LLL	Grupperne bestemmer	5 - 20 km
Mandag	21.	HVL	De fire broer	5 – 14 km
Onsdag	23.	Fartleg	Foredragsruten	5 – 10 km
Lørdag	26.	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	28.	HVL	Kertemindestien og Christiansgade	5 - 14 km
Onsdag	30.	Fartleg	Kanalturen	5- 14 km

- Odense løb med lørdag den 5. oktober kl. 9.30 Tarup Paarup IF, Mødested: Pårupvej 21, 5210 Odense. (ved Pårup hallen) >Der løbes 5 km, 10 km og 15 km.

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen.

