

TRÆNINGSPLAN FOR NOVEMBER 2019.

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	2.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	4.	HVL	Spangsvej/fuglebakken	5 – 11 km
Onsdag	* 6.	Fartleg	Kalørvej/Ejlstrup	5 – 14 km
Lørdag	9.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	*11.	HVL	Ny rute: Tarup/Næsby	5 – 12 km
Onsdag	13.	Fartleg	Kertemindestien/havnen	5– 12 km.
Lørdag	*16.	LLL	Odense Løb Med – Næsby motion	5, 10 og 15 km
Mandag	18.	HVL	Vandtårnet/Sadolinsgade	5 – 14 km.
Onsdag	20.	Fartleg	Kockgade og sandhus skoven	5 – 12 km
Lørdag	23.	LLL	Grupperne bestemmer	5– 20 km
Mandag	*25.	HVL	Foredragsruten	5 – 10 km
Onsdag	27.	Fartleg	Næsby boldbaner	5 – 12 km
Lørdag	30.	LLL	Grupperne bestemmer	5– 20 km

- Fællesspisning onsdag den 6. november fra kl. 20.00. Tilmelding via opslagstavlen ved omklædningsrummene / i klubhuset.
- Ny rute. Tarup/Næsby. Den ligger inde på vores hjemmeside.
- Odense Løb Med lørdag den 16. november kl. 10.00 Næsby motion.
Mødested: Næsby hallen, Maylandsvænget 9, 5270, Odense.
Følgende muligheder:
Walk 5 km
Powerwalk 8 km.
Løb: 5km, 10 km og 15 km. Der er forskellige tempo.
- Foredrag mandag den 25. november kl. 20.00. Tilmelding via opslagstavlen ved omklædningsrummene / i klubhuset.