

TRÆNINGSPLAN FOR JANUAR 2020

			Lang rute	Længde
Onsdag	1.	Nytårsdag	Stadion lukket	
Lørdag	4.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	6.	HVL	Vandtårnet/Langelinie	5 – 15 km
Onsdag	8.	Fartleg	Næsby boldbaner	5 – 12 km
Lørdag	11.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	13.	HV	Kochgade /skibhus området	5 - 12 km
Onsdag	15.	Fartleg	Dalum rundt	5– 14 km
Lørdag	*18.	LLL	Odense løb med – Sanderum kl. 9.30	5, 10 og 15km
Mandag	20.	HVL	Næsby/Tarup	5 – 12 km
Onsdag	22.	Fartleg	Kertemindestien/havnen	5 - 14 km
Lørdag	25.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	27.	HVL	Kalørvej/ Ejlstrup	5 - 14 km
Onsdag	29.	Fartleg	Kanalturen	5 – 12 km

***Odense løb med – Sanderum kl. 9.30.**

Mødested: Sanderumhallen, Væddeløbsvej 4, 5250 Odense SV.

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen