

TRÆNINGSPLAN FOR FEBRUAR 2020

dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	1.	LLL	Grupperne bestemmer	10 – 20 km
Mandag	3.	HVL	Falen/vester boulevard	5 – 14 km
Onsdag	5.	*Generalforsamling kl. 20 Intervaller m. Thomas	Foredragsruten	5 - 12 km
Lørdag	8.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	10.	HVL	Spangsvej/fuglebakken	5 – 12 km
Onsdag	12.	Fartleg Intervaller m. Thomas	Kertemindestien/Christiansgade	5 – 14 km
Lørdag	15.		Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	17.	HVL	Trappen og de to bakker	5 -12 km
Onsdag	19.	Fartleg Intervaller m. Thomas	Dalum rundt	5 – 15 km
Lørdag	22.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	24.	HVL	De fire broer	5 – 12 km
Onsdag	26.	Fartleg Intervaller m. Thomas	Næsby boldbaner	5 – 12 km
Lørdag	29.		Grupperne bestemmer	5 - 20 km

***D. 5. februar Generalforsamling kl. 20. Vi løber kl. 18.30.**

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

Hilsen Løbestyregruppen.

