

# TRÆNINGSPLAN FOR JULI 2020.

			Lang rute	Længde
Onsdag	1.	Fartleg	<b>Kanaltur - Anderup</b>	<b>5 - 12 km</b>
Lørdag	4.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	<b>10 – 20 km</b>
Mandag	6.	HVL	<b>Kochgade/ Sandhusskov</b>	<b>5 - 15 km</b>
Onsdag	8.	Fartleg	<b>Eventyrruten – små stier</b>	<b>5 - 12 km</b>
Lørdag	11.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	<b>10 - 20 km</b>
Mandag	13.	HVL	<b>Elmelund-Sanderum</b>	<b>5 - 12 km</b>
Onsdag	15.	Fartleg	<b>Eventurruten – små stier</b>	<b>5 – 11 km</b>
Lørdag	18.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	<b>10 - 20 km</b>
Mandag	20.	HVL	<b>Skovturen</b>	<b>5 - 12 km</b>
Onsdag	22.	Fartleg	<b>Paarup, Bækkelund, Villetofte</b>	<b>5 - 14 km</b>
Lørdag	25.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	<b>10 – 20 km</b>
Mandag	27.	HVL	<b>Golfbanen, Dragebakken</b>	<b>5- 12 km</b>
Onsdag	29.	Fartleg	<b>Jernalderlandsbyen</b>	<b>5 - 12 km</b>



Hilsen Løbestyregruppen