

TRÆNINGSPLAN FOR AUGUST 2020

dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	1.	LLL	Grupperne bestemmer	10 – 20 km
Mandag	3.	HVL	Elmelundskoven	5 – 14 km
Onsdag	5.	Fartleg	Dalum kærlighedsstien	5 - 12 km
Lørdag	*8.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	10.	HVL	Golfbanen, Dragebakken	5 – 12 km
Onsdag	12.	Fartleg	Eventyrruten – små stier	5 – 12 km
Lørdag	15.		Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	17.	HVL	Skovturen	5 -12 km
Onsdag	19.	Fartleg	Paarup. Bækkelund, Villetofte	5 – 12 km
Lørdag	22.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	24.	HVL	Skovsøen	5 – 12 km
Onsdag	26.	Fartleg	Kanaltur - Anderup	5 – 12 km
Lørdag	29.	LLL	Grupperne bestemmer	5 - 20 km
Mandag	31.	HVL	Kochgade/Sandhus skoven	5- 14 km

*En hyggelig løbe /gåtur i andre omgivelser på Enebærødde.

Lørdag den 8. august kl. 9.30, kan vi mødes foran vores klubhus, så vi ved fælles kørsel kan komme op til P-pladsen ved Odden. Længde på løbeturen er op til den enkelte, men turen fra P-pladsen ud til fyret og retur er ca. 11 km. Badetøj, madpakke og drikke vil måske være en fordel.

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

