

TRÆNINGSPAN FOR OKTOBER 2020

ag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	3.	LLL	Grupperne bestemmer	10 – 20 km
Mandag	5.	HVL	Falen/vester boulevard	5 – 12 km
Onsdag	7.	Fartleg	Næsbyboldbaner	5 - 12 km
Lørdag	10.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	12.	HVL	Tarup/Næsby	5 – 12 km
Onsdag	14.	Fartleg	Dalum rundt	5 – 14 km
Lørdag	17.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	19.	HVL	De fire broer	5 -14 km
Onsdag	21..	Fartleg	Skibshuskt./havnen	5 – 13 km
Lørdag	24.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	26.	HVL	Trapperne og de 2 bakker	5 – 12 km
Onsdag	28.	Fartleg	Sprangsvej/fuglebakken	5 – 12 km
Lørdag	31..	LLL	Grupperne bestemmer	5 - 20 km

Vel mødt til træning.

Hilsen

Løbestyregruppen

