

Gruppe 3 - Træningsplan for uge 14-26 , 2018

Vi følges altid ad den første kilometer.

Blå rute = ca 10km. Grøn rute = ca. 7km. Rød prik = opsamling

<i>DATO</i>	<i>AKTIVITET</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>	<i>Beskrivelse</i>
UGE 14			
Tirsdag d. 3.4.	7-10 km	Industrikvarter	
Torsdag d. 5.4.	7-10 km	Assensvej	
Lørdag d. 7.4.	7-12 km		
UGE 15			
Tirsdag d. 10.4.	7-10 km	Mogens' rute	
Torsdag d. 12.4.	7-10 km	Gestelev	
Lørdag d. 14.4.		Ringeløbet	
UGE 16			
Tirsdag d. 17.4.	7-10 km	Natursti - Brangstrup	
Torsdag d. 19.4.	7-10 km	Kaholehaven	
Lørdag d. 21.4.	7-12 km		

Gruppe 3 - Træningsplan for uge 14-26 , 2018

Vi følges altid ad den første kilometer.

Blå rute = ca 10km. Grøn rute = ca. 7km. Rød prik = opsamling

UGE 17			
Tirsdag d. 24.4.	7-10 km	Assensvej	
Torsdag d. 26.4.	7-10 km	Fedtmules intavaller	
Lørdag d. 28.4.	7-12 km		søndag samløb/Egeskovløbet
UGE 18			
Tirsdag d. 1.5.	7-10 km	Natursti - Brangstrup	
Torsdag d. 3.5.	7-10km	Gestelev	
Lørdag d. 5.5.	7-12 km		
UGE 19			
Tirsdag d. 8.5.	7-10 km	Kaholehaven	
Torsdag d.10.5.	7-10 km	Industrikvarter	
Lørdag d. 12.5.	7-12 km		

Gruppe 3 - Træningsplan for uge 14-26 , 2018

Vi følges altid ad den første kilometer.

Blå rute = ca 10km. Grøn rute = ca. 7km. Rød prik = opsamling

UGE 20			
Tirsdag d. 15.5.	7-10 km	Gestelev	
Torsdag d. 17.5		Mogens' rute	
Lørdag d. 19.5.	7-12 km		
UGE 21			
Tirsdag d. 22.5.	7-10 km	Fedtmules intavaller	
Torsdag d. 24.5.	7-10 km	Kaholehaven	
Lørdag d. 26.5.	7-12km		søndag samløb
UGE 22			
Tirsdag d. 29.5.	7-10km	Industrikvarter	
Torsdag d. 31.5.	7-10 km	Assensvej	
Lørdag d. 2.6.	7-12 km		

Gruppe 3 - Træningsplan for uge 14-26 , 2018

Vi følges altid ad den første kilometer.

Blå rute = ca 10km. Grøn rute = ca. 7km. Rød prik = opsamling

UGE 23			
Tirsdag d. 5.6.	7-10 km	Mogens' rute	
Torsdag d. 7.6.	7-10 km	Natursti - Brangstrup	
Lørdag d. 9.6.	7-12 km		
UGE 24			
Tirsdag d. 12.6.	7-10 km	Kaholehaven	
Torsdag d. 14.6.	7-10km	Industrikvarter	
Lørdag d. 16.6.	7-12 km		
UGE 25			
Tirsdag d. 19.6.	7-10 km	Assensvej	
Torsdag d. 21.6.	7-10 km	Fedtmules intavaller	
Lørdag d. 23.6.	7-12 km		Samløb søndag

Gruppe 3 - Træningsplan for uge 14-26 , 2018

Vi følges altid ad den første kilometer.

Blå rute = ca 10km. Grøn rute = ca. 7km. Rød prik = opsamling

Uge 26			
Tirsdag d. 26.6.	7-10km	Gestelev	
Torsdag d. 28.3.	7-10 km	Kaholehaven	
Lørdag d. 30.6.	7-12 km		