

Løbeprogram for gruppe 4 - uge 03 til 16 2020

Uge 3	AKTIVITET	BEMÆRKNINGER	RUTE
Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km	HUSK LYS/REFLEKS	Lørupruten
Søndag	Crossløb Snapind		

Uge 4

Tirsdag	LSDR 12-15 km		
Torsdag	Tempotur 10 km	2 km T5:50 / 6 km frit / 2 km T5:50	Gl. vinterrute
Lørdag	Faaborg Sund Marathon		

Uge 5

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km	HUSK LYS/REFLEKS	Tøystrupruten
Søndag	Crossløb Skovsøen		

Uge 6

Tirsdag	LSDR 12-15 km		
Torsdag	Bakketur	Se facebook for program	
Lørdag			

Uge 7

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km med styrke		
Søndag	Crossløb Lundeborg		

Uge 8

Tirsdag	LSDR 12-15 km		
Torsdag	Tempotur 10 km	2 km T5:50 / 6 km frit / 2 km T5:50	Ny vinterrute
Lørdag			

Uge 9

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km		Hestehavevej/Industri
Søndag	Crossløb Svanninge		

Uge 10

Tirsdag	LSDR 12-15 km		
Torsdag	Bakketur	Se facebook for program	
Lørdag			

Uge 11

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km med styrke	Se facebook for program	
Lørdag	Crossløb Nyborg		

Uge 12

Tirsdag	LSDR 12-15 km		
Torsdag	Tempotur 10 km		Gl. vinterrute
Lørdag			

Uge 13

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km		Hestehaveskoven
Lørdag	Strandvejsløbet		