

Løbeprogram for gruppe 5 - uge 37 til 47 2020

Uge 37 AKTIVITET BEMÆRKNINGER RUTE

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program / Klubaften kl. 19.30	
Torsdag	Rolig tur 10 km		Sommerruten

Uge 38

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

Uge 39

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km		Lørupruten

Uge 40

Tirsdag	LSDR 12-15 km		
Torsdag	Bakketur		

Uge 41

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km med styrke		Ny vinterrute

Uge 42

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

Uge 43

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km		Lørupruten / HUSK LYGTE

Uge 44

Tirsdag	LSDR 12-15 km		
Torsdag	Bakketur		

Uge 45

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km		Tøystrupruten / HUSK LYGTE

Uge 46

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

Uge 47

Tirsdag	Intervalløb	Se facebook for program	
Torsdag	Rolig tur 10 km		Vinterruten

|