

TRAIL Træningsplan Tirsdage 17.15-18.30

4/8

Mødested: Gribskov (Kagerup Station)

Træning: Bakkeintervaller

Ansvarlig: Lena

11/8

Mødested: Fruebjerg (P-plads for enden af Gadevangsvej/Fruebjergvej)

Træning: Bakkeintervaller

Ansvarlig: Jan

18/8

Mødested: Storedyrehave (P-plads Overdrevsvejen)

Træning: Interval runder

Ansvarlig: Per

25/8

Mødested: Tokkekøb hegn (P-plads

Træning: 4-3-2-1-1-2-3-4 min. intervaller

Ansvarlig: Per

I tvivl om mødested? SMS Per på 22482819