

TRAIL Træningsplan Tirsdage 17.15-18.30

2/6

Mødested: Store Dyrehave P-plads overdrevsvejen

Træning: 5km test på det blå spor

Ansvarlig: Per

9/6

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

Træning: Bakkeintervaller

Ansvarlig: Jan

16/6

Mødested: P-Plads ved Kagerup Station

Træning: Bakkeintervaller

Ansvarlig: Lena

23/6

Mødested: Tyske Plantage P-Plads på Frydenborgvej

Træning: 400 og 700m runde intervaller

Ansvarlig: Afventer

30/6

Mødested: P-Plads på Kildeportvej

Træning: Flow

Ansvarlig: Per

I tvivl om mødested? SMS Per på 22482819