TRAIL Træningsplan Tirsdage 17.15-18.30

3/11
Mødested: Hillerød Stadion (Grus P-plads Selskovvej)
Træning: Teknik og bakkeintervaller i Selskov
Ansvarlig: Per

10/11
Mødested: Kagerup Station (P-plads ved stationen)
Træning: Bakkeintervaller
Ansvarlig: Jan

17/11
Mødested: Gribskov (P-plads overfor Mutter Gribs hule)
Træning: Flowtur
Ansvarlig: Berit

24/11
Mødested: Præstevang (P-plads overfor 7-11 på Københavnsvej)
Træning: Rundeintervaller
Ansvarlig: Per

I tvivl om mødested? SMS Per på 22482819