

TRAIL Træningsplan Tirsdage 17.15-18.30

6/10

Mødested: Store Dyrehave (P-plads overdrevsvejen)

Træning: Flowtur

Ansvarlig: Ulla

13/10 (Efterårsferie)

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

Træning: 1000m intervaller

Ansvarlig: Jan

20/10

Mødested: Slotsparken (Ved Cafe Havehuset)

Træning: Stjerneløb, styrke og teknik

Ansvarlig: Per

27/10

Mødested: Store Dyrehave (P-plads overdrevsvejen)

Træning: Rundeintervaller Kajs Bjerge

Ansvarlig: Per

I tvivl om mødested? SMS Per på 22482819