

TRAIL Træningsplan Tirsdage 17.15-18.30

1/9

Mødested: Tyske Plantage (P-plads Frydenborgvej)

Træning: kort/lang rundeintervaller

Ansvarlig: Jan

8/9

Mødested: Selskov (Grus parkering Hillerød stadion)

Træning: Bakkeintervaller

Ansvarlig: Per

15/9

Mødested: Store Dyrehave (P-plads overdrevsvejen)

Træning: 5km test på det blå spor

Ansvarlig: Per

22/9

Mødested: Nødebo (P-plads på modsatte side af skovskolen)

Træning: 400-300-200-100m intervaller

Ansvarlig: Jan

29/9

Mødested: Kagerup station

Træning: Flow tur

Ansvarlig: Lena

I tvivl om mødested? SMS Per på 22482819