

TRAIL Træningsplan Tirsdage 17.15-18.30

5/5

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

Træning: Bakkeintervaller

Ansvarlig: Jan

12/5

Mødested: Langgarverne klubhus (Carlsbergvej 13)

Træning: Rundeintervaller i Præstevang

Ansvarlig: Lena

19/5

Mødested: Mor Gribs hule (P-plads modsatte side Helsingevej 2, 3400)

Træning: 400-300-200-100-100-200-300-400m intervaller

Ansvarlig: Per

26/5

Mødested: Slotsparken P-plads v. Cafe Havehuset

Træning: Bakkeintervaller og teknik

Ansvarlig: Lena

2/6

Mødested: Store Dyrehave P-plads overdrevsvejen

Træning: 5km test på det blå spor

Ansvarlig: Per

I tvivl om mødested? SMS Per på 22482819