

FIT September 2018 (Forberedelse til Vestjysk halvmarathon)

Mandag	03.09.18	3 x 1600 meter i 1/2 M + 3 x 70/60, på Vejlbj
Tirsdag	04.09.18	Klubmesterskab/ hjælper til klubmesterskab
Torsdag	06.09.18	1 + 2 gange rød rute i 1/2 M, Riss skov
Weekend	36	Rolig langtur
Mandag	10.09.18	4 X kongeinterval i Riss skov
Torsdag	13.09.18	4 x (800 + 400 meter) i tempo 1/2M + interval, På Vejlbj
Weekend	37	Rolig langtur
Mandag	17.09.18	2x400, 1x800, 1x1200, 1x800, 2x400 på Vejlbj
Torsdag	20.09.18	4 X Nolanrunden Riss skov 1/2M
Weekend	38	Rolig langtur
Mandag	24.09.20	2 X 10 min i 1/2M + 2 x(3x70/60) Vejlbj
Torsdag	28.09.20	Tur i Uniparken med intervaller

Som altid er det inkl. lækre udmattende styrkeøvelser:-)

Husk at det er 3. november vi løber halvmaraton i Holstebro. Alle kan være med, og der er også ruter på 5,5 og 11,1 km.

Vel mødt

Søren