

## Fællestræning i november Aarhus Fremad (mandage og torsdage kl. 17:15)

Mandag	05.11.18	Rolig tur omkring Botanisk have + bonus intervaller
Torsdag	08.11.18	Kirkegårdsvej med opsamling, bakke og hyggejog:-)
Weekend	10/11 nov.	Lange rolige kilometer
Mandag	12.11.18	2 x (5 x Petroleumbakken) seriepause 3 min. højt tempo
Torsdag	15.11.18	VIA VIA 4x1300 i 1/2 M
Weekend	17/18 nov.	Lange rolige kilometer
Mandag	19.11.18	Ud/hjem 3x6/6 i 1/2 M på Nordre Strandvej
Torsdag	22.11.18	Vestre Strandallé - 5 gange bakk løb
Weekend	24/25 nov.	Lange rolige kilometer
Mandag	26.11.18	Bakkepyramide - hårdt men sjovt:-)
Torsdag	29.11.18	Elme/Birkevej 5x800 meter interval
Weekend	01/02 dec.	Lange rolige kilometer
Mandag	03.12.18	Aarhus Ø 5x1000 meter interval

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

Vel mødt

Søren

