

## FIT Januar 2019

Torsdag	03.01.19	Progressivt ud/hjem 3X 6/5:30, pause 2 min, Nordre Strandvej (1/2 M)
Weekend	5/6 jan.	Lange rolige kilometer
Mandag	07.01.19	Udholdenhed på Petroleumbakken/ Dronning Margrethes Vej
Torsdag	10.01.19	Ud/hjem 2X 8/8 i 1/2M, Nordlandsvej
Weekend	12/13 jan.	Rolige km./ hjælper til Cross Nationals d. 12.01.19
Mandag	14.01.19	5 X Lysløjpen (5 Km tempo)
Torsdag	17.01.19	Bakkeløb 5X Vestre Strandallé (ca. 500 m.)
Weekend	18/19 jan.	Træningsweekend i Rønne
Mandag	21.01.19	Kirkegårdsvej med opsamling, bakke og hyggejog:-)
Torsdag	24.01.19	Aarhus Ø 5X 1000 m. i interval
Weekend	27. Jan	Fartholder til vinterløb
Mandag	28.01.19	Progressivt ud/hjem 3X 6/5:30, pause 2 min, Nordre Strandvej (1/2 M)
Torsdag	31.01.19	5x850 meter på Tretommer/Skovagervej, interval tempo

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

Vel mødt  
Søren