

Træningsplan: Vinter del 1

Uge 45

Torsdag	07.11.2019	Kirkegaardsvej med opsamling X 5
Weekend	9/10 nov.	15 km. let løb

Uge 46

Mandag	11.11.2019	Elme/Birkevej 5 X 800 meter i interval
Torsdag	14.11.2019	Bakke træning på Dronning Magrethes vej/ Petroleumsbakken
Weekend	16/17 nov.	15 km. let løb

Uge 47

Mandag	18.11.2019	Ud/hjem Nodre Strandvej 3 x 6/6 - Tempo
Torsdag	21.11.2019	Vestre Strandallé - 4 x bakke træning
Weekend	23/24 nov.	15 km. let løb

UGE 48

Mandag	25.11.2019	Bakker på Krathusvej
Torsdag	28.11.2019	Århus Ø - 5 x 1000 meter - interval
Lørdag	30.11.2019	15 km i Molsbjerge - fælles tur - mere info senere:-)

UGE 49

Mandag	02.12.2019	Nordlandsvej 2 x 10/10 i tempo - Husk mødepligt:-)
Torsdag	05.12.2019	Bakke træning på Harald Selmersvej
Weekend	07/08 dec	15 km. let løb

UGE 50

Mandag	09.12.2019	Bakker i Øgaderne
Torsdag	12.12.2019	Elme/Birkevej 5 X 800 meter i interval - Æbleskiver hos Laura's mor:-)
Lørdag	14.12.2019	Julefrokost i klubben
Weekend	14/15 dec	15 km. let løb

UGE 51

Mandag	16.12.2019	Langtur Aarhus N - med indlagte intervaller.
Torsdag	19.12.2019	Tur omkring den gl. by
Weekend	21/22 dec.	15 km. let løb

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

Vel mødt

Søren

