

## TRÆNINGSPLAN FOR OKTOBER 2024

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Onsdag	2	HVL	<u>Kertermindestien Havn</u>	10.6
Lørdag	5	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	7	HVL	<u>Dalumrundt</u>	11
Onsdag	9	HVL	<u>Skovsøen - Langelinie (vinterrute)</u>	10.3
Lørdag	12	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	14	HVL	<u>Kertemindesti Christiansgade</u>	13.2
Onsdag	16	HVL	<u>Næsby stadion</u>	10.7
Lørdag	19	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	21	LLL	<u>Spangsvej - Fuglebakken</u>	10.2
Onsdag	23	HVL	<u>Kanaltur – Anderup</u>	11.3
Lørdag	26	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	28	LLL	<u>Trappen Og De 2 Bakker</u>	12
Onsdag	30	HVL	<u>Falen Vester Boulevard</u>	11.5

LLL - Lang langsom

HVL - hurtigt varighedsløb med 3 -4 pauser

Fartleg -Træningspas med intervaller. Langsomt løb imellem intervallerne