

TRÆNINGSPLAN FOR NOVEMBER 2024

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	2	LLL	Fælles løbetræning fra Tusindssårskoven - OGF Atletik	Kl. 10
Mandag	4	HVL	<u>Kanaltur - Anderup - Vinterrute</u>	11.6
Onsdag	6	HVL	<u>Trappen og de 2 bakker</u>	12
Lørdag	9	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	11	HVL	<u>Kertemindesti Christiansgade</u>	13.2
Onsdag	13	HVL	<u>Spangsvej - Fuglebakken</u>	10.2
Lørdag	16	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	18	LLL	<u>Kanalvej Rismarksvej</u>	10.7
Onsdag	20	HVL	<u>Skovsøen - Langelinie (vinterrute)</u>	10.3
Lørdag	23	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	25	LLL	<u>Næsby stadion</u>	10.7
Onsdag	27	HVL	<u>Vandtårn/Sadolinsgade</u>	14.5 (evt. kortere)
Lørdag	30	LLL	Grupperne bestemmer	

LLL - Lang langsom

HVL - hurtigt varighedsløb med 3 -4 pauser

Fartleg -Træningspas med intervaller. Langsomt løb imellem intervallerne