

TRÆNINGSPLAN FOR DECEMBER 2024

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Mandag	2	HVL	<u>Jensensruten Vinterrute</u>	11.4
Onsdag	4	HVL	<u>Skovsøen - Langelinie (vinterrute)</u>	10.3
Lørdag	7	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	9	HVL	<u>Kertemindesti Christiansgade</u>	13.2
Onsdag	11	HVL	<u>Byrute 1</u>	10.8
Lørdag	14	LLL	Grupperne bestemmer	Husk: Julefrokost Kl 18:00
Mandag	16	LLL	<u>Rundt om Munkemaen</u>	11.5
Onsdag	18	HVL	<u>Juletræløb Kl. 18:45 fra Flakhaven.</u>	(Kl. 18:15 fra OGF)
Lørdag	21	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	23	LLL	<u>Dalumrundt</u>	11
Onsdag	25	HVL	<u>Næsby stadion</u>	10.7
Lørdag	28	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	30	LLL	<u>Spangsvej - Fuglebakken</u>	10.2

LLL - Lang langsom

HVL - hurtigt varighedsløb med 3 -4 pauser

Fartleg -Træningspas med intervaller. Langsomt løb imellem intervallerne