

Løbeplan for uge 45-52 - Halvmarathon/trail-holdet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag/weekend
45			Lørdag: Crossløb Vejle
46	Pandelampe løb (søen)		Trail (nærmere info. følger)
47			Atletica Cup
48	Ferie: selvtrænng	Ferie: selvtrænng	Lørdag: Crossløb Horsens
49			Trailtur (evt. Bindeballe)
50	Pandelampe løb (søen)	Loop Julefrokost: selvtræning	Lørdag: Crossløb Fredericia
51		Juleafslutning	Trailtur (evt. Bindeballe)
52	Juleferie: selvtræning	Juleferie: selvtræning	Juleferie: selvtræning