

Fart holdet, Søren

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	11-08-2020	4x1000 m intervaller ved Højvangen. Eller med trailholdet.
	Torsdag	13-08-2020	Gasvej - Sundet 5000 m i 5 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	15-08-2020	Selvtræning
34	Tirsdag	18-08-2020	4x2000 Intervaller på Golfstien. Eller med trailholdet.
	Torsdag	20-08-2020	Bygholm Landbrugsskole - OK i Hatting - Østerhåb kirke. 6000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	22-08-2020	Selvtræning
35	Tirsdag	25-08-2020	5x1000 m intervaller på Østerhåbsstien. Eller med trailholdet.
	Torsdag	27-08-2020	Planetstien til Boller Slotsvej og retur - 7000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	29-08-2020	Selvtræning
36	Tirsdag	01-09-2020	Ellipse intervaller i Torsted og Thorsvang. 1000-1375-1500-1000 m. Eller med trailholdet.
	Torsdag	03-09-2020	Højmarksvej, Stensballe Strandvej, Husoddebakken, Husoddevej. 2 gange . Én gang hver vej. Ialt 7000 m. 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	05-09-2020	Selvtræning
37	Tirsdag	08-09-2020	Intervaller rundt om Bygholm Sø. 5x1000 m. Eller med trailoldet.
	Torsdag	10-09-2020	Fjordparken - Nordrevej. 7000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	12-09-2020	Selvtræning
38	Tirsdag	15-09-2020	Intervaller 6x1000 m på Planetstien. Eller med trailholdet.
	Torsdag	17-09-2020	Spedalsø - Vejlevej - Ørnstrupvej. 8000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	19-09-2020	Selvtræning

Fart holdet, Søren

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	22-09-2020	Intervaller 1000-1500-1500-1000 i Industrien. Eller med trailholdet.
	Torsdag	24-09-2020	Spedalsø - Dagnæs og retur. 8000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	26-09-2020	Selvtræning
40	Tirsdag	29-09-2020	Intervaller på Lupinvej - 5x 1000m. Eller med trailholdet.
	Torsdag	01-10-2020	Træner i Harzen - ingen træning
	Lørdag	03-10-2020	Selvtræning
41	Tirsdag	06-10-2020	Flintebakken x10. Eller med trailholdet.
	Torsdag	08-10-2020	Torstedturen - Med stop ved Hattingvej, så 8500 meter. 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	10-10-2020	Selvtræning
42	Tirsdag	13-10-2020	Intervaller 2x2500 Torstedalle. Eller med trailholdet.
	Torsdag	15-10-2020	Strandpromenaden - Husoddestien - Husoddevej - Bygaden, Sundvej og Langmarksvej. Overgade - Østergade og Højlundsgade. Slut ved Tårnet i Lunden. 9000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Lørdag	17-10-2020	Selvtræning
43	Tirsdag	20-10-2020	Ternevej - Ørnstrup. 10000 m i 10 km tempo. Eller med trailholdet.
	Torsdag	22-10-2020	Rolig tur efter aftale. 12-15 km. Eller med trailholdet.
	Lørdag		
44	Tirsdag		
	Torsdag		
	Lørdag		

Fart holdet, Søren

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
45	Tirsdag	04-11-2020	
	Torsdag	06-11-2020	
	Lørdag	08-11-2020	
46	Tirsdag	11-11-2020	
	Torsdag	13-11-2020	
	Lørdag	15-11-2020	
47	Tirsdag	18-11-2020	
	Torsdag	20-11-2020	
	Lørdag	22-11-2020	
48	Tirsdag	25-11-2020	
	Torsdag	27-11-2020	
	Lørdag	29-11-2020	
49	Tirsdag	02-12-2020	
	Torsdag	04-12-2020	
	Lørdag	06-12-2020	
50	Tirsdag	09-12-2020	
	Torsdag	11-12-2020	
	Lørdag	13-12-2020	