

Tempo holdet 5 - 6 min/km Mikael

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	17-08-2021	2 km opv/5x200m int x2/ 2 afj
	Torsdag	19-08-2021	Testtur rundt om søen
	Lørdag	21-08-2021	Lørdagslangtur, der vil være mulighed for afkortning/5-15 km
34	Tirsdag	24-08-2021	Bakke træning Flintebakken
	Torsdag	26-08-2021	Hansted sø
	Lørdag	28-08-2021	Selv træning
35	Tirsdag	31-08-2021	Zig-Zag Vestergade-Ane Stauningsvej med spurter
	Torsdag	02-09-2021	Nørrestrand ud - Sundvej/Langmarksvej hjem
	Lørdag	04-09-2021	lørdagslangtur, der vil være mulighed for afkortning/5-15 km
36	Tirsdag	07-09-2021	Lygtepælerace på Langmarksvej
	Torsdag	09-09-2021	Lund + det løse
	Lørdag	11-09-2021	Selv træning
37	Tirsdag	14-09-2021	Bakke træning Flintebakken/Østergade/Carolinelundsvej
	Torsdag	16-09-2021	Havnerundtfart 5-10 km
	Lørdag	18-09-2021	lørdagslangtur, der vil være mulighed for afkortning/5-15 km
38	Tirsdag	21-09-2021	6 dagsløb P-plads ved Ane Stauningsvej
	Torsdag	23-09-2021	Omfartsvejen, Stark-DK tank-Torsted skole.

	Lørdag	25-09-2021	Selvtræning
Tempo holdet 5 - 6 min/km Mikael			
Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	28-09-2021	Bakke træning ved den ny legeplads i Bækkelund
	Torsdag	30-09-2021	Rådvad over Sorthøjsvej - retur over Egebjerg
	Lørdag	02-10-2021	lørdagslangtur, der vil være mulighed for afkortning/5-15 km
40	Tirsdag	05-10-2021	2 km opv/1000-800-600-400-200-100 int / 2 afj Fængslet
	Torsdag	07-10-2021	Stensballe rundkørslen ved brugsen retur, selvtræning
	Lørdag	09-10-2021	Selvtræning
41	Tirsdag	12-10-2021	Bakke træning i Åbjergskoven
	Torsdag	14-10-2021	Testtur rundt om søen
	Lørdag	16-10-2021	Nørrestrand rundt
42	Tirsdag	19-10-2021	2 km opv/2-3-4-5 min int x 2/ 2 km afj Fængslet
	Torsdag	21-10-2021	Bygholm enge rundt
	Lørdag	23-10-2021	Selvtræning
43	Tirsdag	26-10-2021	
	Torsdag	28-10-2021	
	Lørdag	30-10-2021	
	Tirsdag	02-11-2021	

44	Torsdag	04-11-2021	
	Lørdag	06-11-2021	

Tempo holdet 5 - 6 min/km Mikael

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
45	Tirsdag	19-01-2021	
	Torsdag	21-01-2021	
	Lørdag	23-01-2021	
46	Tirsdag	26-01-2021	
	Torsdag	28-01-2021	
	Lørdag	30-01-2021	
47	Tirsdag	02-02-2021	
	Torsdag	04-02-2021	
	Lørdag	06-02-2021	
48	Tirsdag	09-02-2021	
	Torsdag	11-02-2021	
	Lørdag	13-02-2021	
49	Tirsdag	16-02-2021	
	Torsdag	18-02-2021	
	Lørdag		