

Fart holdet, Søren

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	17-08-2021	4x1000 m intervaller ved Højvangen.
	Torsdag	19-08-2021	Gasvej - Sundet 5000 m i 5 km tempo.
	Lørdag	21-08-2021	Selvtræning
34	Tirsdag	24-08-2021	4x2000 Intervaller på Golfstien.
	Torsdag	26-08-2021	Bygholm Landbrugsskole - OK i Hatting - Østerhåb kirke. 6000 m i 10 km tempo.
	Lørdag	28-08-2021	Selvtræning
35	Tirsdag	31-08-2021	5x1000 m intervaller på Østerhåbsstien.
	Torsdag	02-09-2021	Planetstien til Boller Slotsvej og retur - 7000 m i 10 km tempo.
	Lørdag	04-09-2021	Selvtræning
36	Tirsdag	07-09-2021	Ellipse intervaller i Torsted og Thorsvang. 1000-1375-1500-1000 m.
	Torsdag	09-09-2021	Højmarksvej, Stensballe Strandvej, Husoddebakken, Husoddevej. 2 gange . Én gang hver vej. ialt 7000 m. 10 km tempo.
	Lørdag	11-09-2021	Selvtræning
37	Tirsdag	14-09-2021	Intervaller rundt om Bygholm Sø. 5x1000 m.
	Torsdag	16-09-2021	Fjordparken - Nordrevej. 7000 m i 10 km tempo.
	Lørdag	18-09-2021	Selvtræning
38	Tirsdag	21-09-2021	Intervaller 6x1000 m på Planetstien.
	Torsdag	23-09-2021	Spedalsø - Vejlevej - Ørnstrupvej. 8000 m i 10 km tempo.

	Lørdag	25-09-2021	Selvtræning
Fart holdet, Søren			
Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	28-09-2021	Intervaller 1000-1500-1500-1000 i Industrien.
	Torsdag	30-09-2021	Spedalsø - Dagnæs og retur. 8000 m i 10 km tempo.
	Lørdag	02-10-2021	Selvtræning
40	Tirsdag	05-10-2021	Intervaller på Lupinvej - 5x 1000m.
	Torsdag	07-10-2021	Torstedturen - Med stop ved Hattingvej, så 8500 meter. 10 km tempo.
	Lørdag	09-10-2021	Selvtræning
41	Tirsdag	12-10-2021	Flintebakken x10.
	Torsdag	14-10-2021	Strandpromenaden - Husoddestien - Husoddevej - Bygaden, Sundvej og Langmarksvej. Overgade - Østergade og Højlundsgade. Slut ved Tårnet i Lunden. 9000 m i 10 km tempo.
	Lørdag	16-10-2021	Selvtræning
42	Tirsdag	19-10-2021	Intervaller 2x2500 Torstedalle.
	Torsdag	21-10-2021	Ternevej - Ørnstrup. 10000 m i 10 km tempo.
	Lørdag	23-10-2021	
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	

Fart holdet, Søren

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		