

Trail- og puls holdet, Paw & Poul				Ugentligt ekstra træning
Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
33	Tirsdag	17-08-2021	10 km - (Fraven på feltet passer til puls zone for træningen)	5-8 km
	Torsdag	19-08-2021	14 km	
	Lørdag	21-08-2021	Skanderborg sø 21 km	
34	Tirsdag	24-08-2021	14-16 km	5-8 km
	Torsdag	26-08-2021	+16 km - 500m	
	Lørdag	28-08-2021	Robot Jacobsen Grusgraven 26 km	
35	Tirsdag	31-08-2021	14-16 km	5-8 km
	Torsdag	02-09-2021	+16 km - 750m	
	Lørdag	04-09-2021	Trækstien Silkeborg 28 km	
36	Tirsdag	07-09-2021	14-16 km	5-8 km
	Torsdag	09-09-2021	+16 km - 1000m	
	Lørdag	11-09-2021	Mossø 30 km	
37	Tirsdag	14-09-2021	14-16 km	5-8 km
	Torsdag	16-09-2021	+16 km - 1500m	
	Lørdag	18-09-2021	Almind sø Silkeborg 22 km	
38	Tirsdag	21-09-2021	14-16 km	5-8 km
	Torsdag	23-09-2021	+16 km - 2000m	
	Lørdag	25-09-2021	Vejle/Jelling 35 km	

Trail- og puls holdet, Paw & Poul

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
39	Tirsdag	28-09-2021	10 km	5-8 km
	Torsdag	30-09-2021	+10 km	
	Lørdag	02-10-2021	Horsens 18	
40	Tirsdag	05-10-2021	10 km	
	Torsdag	07-10-2021	Hartzen	
	Lørdag	09-10-2021	Hartzen	