

AMOK

Gå-træning

Træningskalender november 2019

Dato	Tid	Rute og træningsform	Hjælper
Søndag d. 3.	Kl. 10.00	12 km's tur rundt i Aalborg	Marlene
Tirsdag d. 5.	Kl. 17.00	Signalbakken: runder med træningspas	Marlene
Torsdag d. 7.	Kl. 18.00	Signalbakken: Intervalgang	Marlene
Søndag d. 10.	Kl. 10.00	12 km's tur rundt i Aalborg	Marlene
Tirsdag d. 12.	Kl. 17.00	Havnefronten: intervalgang	
Torsdag d. 14.	Kl. 18.00	Havnefronten: Runder med træningspas	Marlene
Søndag d. 17.	Kl. 10.30	12 km's tur rundt i Aalborg	Marlene
Tirsdag d. 19. oktober	Kl. 17.00	Signalbakken: runder med træningspas	Marlene
Torsdag d. 21. oktober	Kl. 18.00	Signalbakken: Intervalgang	Marlene
Søndag d. 24.	Kl. 10.00	12 km's tur rundt i Aalborg	Marlene
Tirsdag d. 26.	Kl. 17.00	Havnefronten: Intervalgang	Marlene
Torsdag d. 28.	Kl. 18.00	Havnefronten: Runder med træningspas	Marlene