

BAKKE / INTERVALLØB 2011

Et nyt år er startet og mon ikke mange sender tanker frem mod den kommende sæsons mange løb. Er håbet at fastholde evt forbedre sin løbeform så er bakke og intervaltræning eneste gangbare vej. I lighed med de andre år så tilbydes der i det omfang vejrguderne er med os, at deltage i bakke og intervaltræning på almindelige klubaftener.

Alle datoer er med forbehold for vejret, men lad os satse på følgende datoer :

Torsdag 13.januar : 3000 meter testløb, hvis vejret ikke er Ok så gennemføres det mandag d.17.januar.

Mandag 24.januar: B/I-løb

Mandag 21.februar: B/I-løb

Torsdag 10.marts : B/I-løb

Mandag 21.marts : B/I-løb

Torsdag 31.marts : B/I-løb

Mandag 11.april : B/I-løb

Torsdag 28.april : 3000 meter testløb

Niels Abildtrup