

## **FORÅRSTRÆNING 2021**

### **TIRSDAG:**

Vi træner hver tirsdag kl. 18:00 hvor vi mødes ved indgangen til Bogensehallerne. Begynderholdene mødes kl. 17:00.

Der løbes en time om tirsdagen.

### **TORS DAG:**

Der er flere der løber torsdag, dog ikke med instruktør. Følg med i Facebookgruppen og se om der slås spontane ture op. Slå også gerne selv en tur op, hvis du vil have selskab på din tur.

### **LØRDAG:**

Der løbes lørdag kl. 9:00 fra Bogensehallerne. Vi møde på p-pladsen ved indgangen til motionscentret. Lørdag er typisk en lidt længere tur, men det varierer fra gruppe til gruppe. Lige nu er der 4 fartgrupper i gang om lørdagen, så der er noget for alle.

Distancer og ruter slås op i vores Facebookgruppe senest fredag i den pågældende uge.

Alt træning i øjeblikket påvirket af Covid-19. Det er vigtigt, at vi efterlever de gældende retningslinjer.