Løb november 1900 TRI

**1/11**

Kend din by☺

**8/11**

Længere opvarmning

Teknik

3 x VO2max på Carinavej, P. 2 min inkl. jog ned til start.

1-4 x bakkerunde med tærskel på bakkerne og resten easy, P. 90 sek

Rute: <https://www.plotaroute.com/route/2075928?units=km>

Afjog/tur til dem, som skal have ekstra km

**15/11**

Længere opvarmning

Teknik

3 x 30 sek VO2max, P. 2 min inkl. jog tilbage til start

2-6 x magnolia runde i tærskel st. 4.30 eller 5.30

Afjog/tur til dem, som skal have ekstra km

**22/11**

Længere opvarmning

Teknik

1-3 x lang bakkerunde, hvor der løbes V02max på Carinavej, tærskel på andre bakker og let på resten, P. 90 sek

Rute: <https://www.plotaroute.com/route/2075932?units=km>

Afjog/tur til dem, som skal have ekstra km

**29/11**

Længere opvarmning

Teknik

Lang: 1-5 x (2 x Magnoliarunde): i tærskel, st. 7.30 el. 9.00

Kort: 1-5 x Magnoliarunde, løbes VO2max på magnoliavej og resten easy, st. 5.00

Afjog/tur til dem, som skal have ekstra km