

Weekendtræning SG Atletik – Vinter 2018/2019 (December – Midt januar)

Hvis ikke andet angivet er start ved SG Huset kl. 10. Grupperne arrangerer selv - slås op på vores FB side.

Fra midt januar udbydes weekendtræning med henblik på deltagelse i CPH maraton den 19. maj.
Men alle er velkomne - De lange distancer løbes som runder, og der er derfor mulighed for kortere distance. Mere om dette senere.

Uge	Dato	Distance	Program Hel	Weekend - træning	Kommentar
44	Nov. 4	10,5/halv/hel			Carsten Friis nr. 100 (Skårup)
45	Nov. 11	8/4			Cross Stige Ø
46	Nov. 18			10-15	
47	Nov. 23 (fredag)				Julefrokost
	Nov. 25	8/4			Cross Assens
48	Dec. 2			10-15	
49	Dec. 8	5			Juleløb
	Dec. 9	8/4			Cross Korup
50	Dec. 16			10-15	
51	Dec. 22 (lørdag)			10-15	
52	Dec. 29 (lørdag)	7/15			Nytårsløb - Christiansminde
1	Jan. 6	8/4			Cross Svendborg
2	Jan. 13			10-15	