

Mandagstræning 3/5

Banen bliver sat op søndag aften. Tal kommer på inden start.

Tempo let: 220 m/min

Tempo MS: 230 m/min

Tempo svær : 250 m/min

Start tider er vejledende. Kom og meld til start når du er klar.

Portbredde sættes til 145 cm. (Maratonvogn).

Jeg tager tid med driving app for dem, der har lyst.

Tidsplan:

17.30-18.00

Heidi K Nielsen

Julie Hellevik

18.00-18.30

Anne Grethe Nørgaard

Morten Kallehauge

Ronja Kragh

18.30-19.00

Lærke

Ove larsen

Tina Dahl Mortensen

19.00-19.30

Per Beer

Kirsten Damgaard

Conni Karlsen

Melisa Mark Nielsen