



# Træning for Voksenholdet vintersæson 2024 / 2025

Træningerne starter klokken 17.30 og afsluttes omkring 18.45. Tidspunkterne og andre detaljer for de øvrige tilbud på listen, vil blive meddelt løbende.

Træning ved Byskolen / Fængslet starter med opvarmning og styrketræning indendørs og fortsætter derefter med O-teknik udendørs.

- Tirsdag 5. november Natløbstræning fra klubhuset, Supertirsdag
- Tirsdag 12. november Vintertræning ved Byskolen / Fængslet
- Tirsdag 19. november Indendørs træningsløb på VIA
- Tirsdag 26. november Vintertræning ved Byskolen / Fængslet
- Tirsdag 3. december Natløbstræning fra klubhuset, Supertirsdag
- Tirsdag 10. december Vintertræning ved Byskolen / Fængslet
- Lørdag 14. december Træningsløb, juleløb og julehygge ved klubhuset
- Tirsdag 17. december Vintertræning ved Byskolen / Fængslet - Juleafslutning
- Tirsdag 31. december Nytårsløbet ved Forum Horsens
- Tirsdag 7. januar Natløbstræning fra klubhuset, Supertirsdag
- Lørdag 11. januar Begynderkursus i klubhuset
- Tirsdag 14. januar Vintertræning ved Byskolen / Fængslet
- Lørdag 18. januar Begynderkursus i klubhuset
- Tirsdag 21. januar Natløbstræning ved Fængslet
- Tirsdag 28. januar Vintertræning ved Byskolen / Fængslet
- Tirsdag 4. februar Natløbstræning fra klubhuset, Supertirsdag
- Tirsdag 11. februar Vinterferie, ingen træning
- Tirsdag 18. februar Vintertræning ved Byskolen / Fængslet
- Tirsdag 25. februar Natløbstræning i Bjerre Skov
- Tirsdag 4. marts Natløbstræning fra klubhuset, Supertirsdag
- Tirsdag 11. marts Vintertræning fra klubhuset - Vinterafslutning
- Tirsdag 18. marts Skovsæsonen starter !!!

Vi glæder os rigtig meget til at fortsætte træningen hen over vinteren og med jeres opbakning er vi sikre på, at det bliver rigtig godt.

Trænerteamet, Voksenholdet

