

TRÆNINGSOVERSIGT OKTOBER I HARETRI

Uge	Dato	Aktivitet	Træner	Tidspunkt	Sted	Bemærkning
Uge 40						
	Mandag d. 2-10	Cufei	Greven	17:30-19:00	Fit & Sund Ballerup	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Mandag d. 2-10	Spinning	Søren Klenz	18:45-19:45	Fit & Sund Ballerup	Introduktion/genopfriskning til cyklerne og systemet
	Mandag d. 2-10	Svømning	Søren	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Tirsdag d. 3-10	Core	Søren Ørsted	18:00-19:00	Satelitten	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Tirsdag d. 3-10	Svømning	Andreas Borch	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	Fokus på teknik og kortere fartserier og evt. Spass
	Onsdag d. 4-10	Svømning	Ingen Træner	06:00-08:00	Farum Svømmehal	
	Torsdag d. 5-10	Spinning	Christian	18:30-19:30	Fit & Sund Ballerup	Længere intervaller
	Torsdag d. 5-10	Svømning	Daniel	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Fredag d. 6-10	Svømning	Ingen Træner	19:10-21:00	Farum Svømmehal	NB! Husk at notere antal deltagere i ringbind i "livredderhulen"
	Lørdag d. 7-10	Svømning	Søren	09:00-11:00	Værlose Svømmehal	
Uge 41						
	Mandag d. 9-10	Cufei	Greven	17:30-19:00	Fit & Sund Ballerup	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Mandag d. 9-10	Spinning	Søren Klenz	18:45-19:45	Fit & Sund Ballerup	FTP-test
	Mandag d. 9-10	Svømning	Søren	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Tirsdag d. 10-10	Core	Søren Ørsted	18:00-19:00	Satelitten	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Tirsdag d. 10-10	Svømning	Andreas Borch	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	Fokus på teknik og kortere fartserier og evt. Spass
	Onsdag d. 11-10	Svømning	Ingen Træner	06:00-08:00	Farum Svømmehal	
	Onsdag d. 11-10	Løb	Kasper R.	18:00-19:00	Klubhuset	
	Torsdag d. 12-10	Spinning	Christian	18:30-19:30	Fit & Sund Ballerup	Længere intervaller
	Torsdag d. 12-10	Svømning	Daniel	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Fredag d. 13-10	Svømning	Ingen Træner	19:10-21:00	Farum Svømmehal	NB! Husk at notere antal deltagere i ringbind i "livredderhulen"
	Lørdag d. 14-10	Svømning	Søren	09:00-11:00	Værlose Svømmehal	
	Lørdag d. 14-10	Løb	Erik O.		Værlose Svømmehal	
	Søndag d. 15-10	Løb	Christian P.	08:00	Furesø Bad	Check evt. ændringer på facebook
Uge 42						
	Mandag d. 16-10	Cufei	Greven	17:30-19:00	Fit & Sund Ballerup	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Mandag d. 16-10	Spinning	Søren Klenz	18:45-19:45	Fit & Sund Ballerup	Høj intensitet
	Mandag d. 16-10	Svømning	Søren	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Tirsdag d. 17-10	Core	Søren Ørsted	18:00-19:00	Satelitten	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Tirsdag d. 17-10	Svømning	Andreas Borch	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	Fokus på teknik og kortere fartserier og evt. Spass
	Onsdag d. 18-10	Svømning	Ingen Træner	06:00-08:00	Farum Svømmehal	
	Onsdag d. 18-10	Løb	Kasper R.	18:00-19:00	Klubhuset	
	Torsdag d. 19-10	Funktionel træning	Frederikke	17:30-18:30	Fit & Sund Ballerup	
	Torsdag d. 19-10	Spinning	Christian	18:30-19:30	Fit & Sund Ballerup	Længere intervaller
	Torsdag d. 19-10	Svømning	Daniel	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Fredag d. 20-10					Ingen svømning pga. efterårsferie!!!
	Lørdag d. 21-10	Svømning	Søren	09:00-11:00	Værlose Svømmehal	
	Lørdag d. 21-10	Løb	Erik O.		Værlose Svømmehal	
	Søndag d. 15-10	Løb	Christian P.	08:00	Furesø Bad	Check evt. ændringer på facebook
Uge 43						
	Mandag d. 23-10	Cufei	Greven	17:30-19:00	Fit & Sund Ballerup	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Mandag d. 23-10	Spinning	Søren Klenz	18:45-19:45	Fit & Sund Ballerup	Høj intensitet
	Mandag d. 23-10	Svømning	Søren	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Tirsdag d. 24-10	Core	Søren Ørsted	18:00-19:00	Satelitten	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Tirsdag d. 24-10					Ingen svømning pga. livredderkursus i hallen!!!
	Onsdag d. 25-10	Svømning	Ingen Træner	06:00-08:00	Farum Svømmehal	
	Onsdag d. 25-10	Løb	Kasper R.	18:00-19:00	Klubhuset	
	Torsdag d. 26-10	Funktionel træning	Frederikke	17:30-18:30	Fit & Sund Ballerup	
	Torsdag d. 26-10	Spinning	Christian	18:30-19:30	Fit & Sund Ballerup	Længere intervaller
	Torsdag d. 26-10	Svømning	Daniel	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Fredag d. 27-10	Svømning	Ingen Træner	19:10-21:00	Farum Svømmehal	NB! Husk at notere antal deltagere i ringbind i "livredderhulen"
	Lørdag d. 28-10	Svømning	Søren	09:00-11:00	Værlose Svømmehal	
	Lørdag d. 28-10	Løb	Erik O.		Værlose Svømmehal	
	Søndag d. 15-10	Løb	Christian P.	08:00	Furesø Bad	Check evt. ændringer på facebook
Uge 44						
	Mandag d. 30-10	Cufei	Greven	17:30-19:00	Fit & Sund Ballerup	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Mandag d. 30-10	Spinning	Søren Klenz	18:45-19:45	Fit & Sund Ballerup	Høj intensitet
	Mandag d. 30-10	Svømning	Søren	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Tirsdag d. 31-10	Core	Søren Ørsted	18:00-19:00	Satelitten	NB! Tilmelding via hjemmesiden http://haretri.dk/events/
	Tirsdag d. 31-10	Svømning	Andreas Borch	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	Fokus på teknik og kortere fartserier og evt. Spass
	Onsdag d. 1-11	Svømning	Ingen Træner	06:00-08:00	Farum Svømmehal	
	Onsdag d. 1-11	Løb	Kasper R.	18:00-19:00	Klubhuset	
	Torsdag d. 2-11	Funktionel træning	Frederikke	17:30-18:30	Fit & Sund Ballerup	
	Torsdag d. 2-11	Spinning	Christian	18:30-19:30	Fit & Sund Ballerup	Længere intervaller
	Torsdag d. 2-11	Svømning	Daniel	20:00-21:45	Værlose Svømmehal	
	Fredag d. 3-11	Svømning	Ingen Træner	19:10-21:00	Farum Svømmehal	NB! Husk at notere antal deltagere i ringbind i "livredderhulen"
	Lørdag d. 4-11	Svømning	Søren	09:00-11:00	Værlose Svømmehal	Der er mulighed for at svømme X x 100 m
	Lørdag d. 4-11	Løb	Erik O.		Værlose Svømmehal	
	Søndag d. 5-11	Løb	Christian P.	08:00	Furesø Bad	Check evt. ændringer på facebook