

Aktivitetsplan januar - marts 2010

Det forventes at man løbetræner, på rute efter eget valg, **FØR** nedenstående træningstider.

Tirsdag	5. Jan.	kl.20.30 - 22.30	Træning: Styrke + haltræning
Torsdag	7. Jan.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Lørdag	9. Jan.	kl.14.10 (12.45)	Ledøje Smørum – FHH-90 i Ledøje-Smørum hal
Tirsdag	12. Jan.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Styrke + haltræning
Torsdag	14. Jan.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Søndag	17. Jan.	kl.15.40 (14.40)	FHH-90 – Gentofte Vangede i Hedehushallen
Tirsdag	19. Jan.	kl.20.30 - 22.30	Træning: Styrke + Kamp mod sommerholdet.
Torsdag	21. Jan.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
søndag	24. Jan.	kl.14.00 (12.45)	Team Lejre – FHH-90 i Lejre Hallen
Tirsdag	12. Jan.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Styrke + haltræning
Torsdag	14. Jan.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Søndag	31. Jan.	kl.14.10 (13.00)	FHH-90 – Høje Tåstrup i Hedehushallen
Onsdag	3. Feb.	kl.19.30 (18.15)	Greve – FHH-90 i Greve Idrætscenter
Torsdag	4. Feb.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Tirsdag	9. Feb.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Styrke + haltræning
Torsdag	11. Feb.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Søndag	14. Feb.	kl. 12.25 (11.00)	Bjæverskov – FHH-90 i Skovbo Hallen
Tirsdag	16. Feb.	kl.20.30 - 22.30	Træning: Styrke + Kamp mod sommerholdet.
Torsdag	18. Feb.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Tirsdag	23. Feb.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Styrke + haltræning
Torsdag	25. Feb.	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Søndag	28. Feb.	kl.12.40 (11.40)	FHH-90 – Furesø i Hedehushallen
Torsdag	4. Marts	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Tirsdag	9. Marts	kl.19.00 - 21.00	Træning: Styrke + haltræning
Onsdag	10. Marts	kl.18.20 (17.00)	Glostrup – FHH-90 i Glostrup Hallen
Tirsdag	16. Marts	kl.20.30 - 22.30	Træning: Styrke + haltræning
Torsdag	18. Marts	kl.19.00 - 21.00	Træning: Haltræning + styrke
Søndag	21. Marts	kl.14.50 (13.50)	FHH-90 – Himmelev i Hedehushallen

Jeg håber det er muligt, at finde et par træningskampe til erstatning af sene tirsdage og derfor kan der komme ændringer på et par af dagene.

HUSK afbud i god tid...!

Jim: 40 14 19 78 - Per: 26 13 03 35