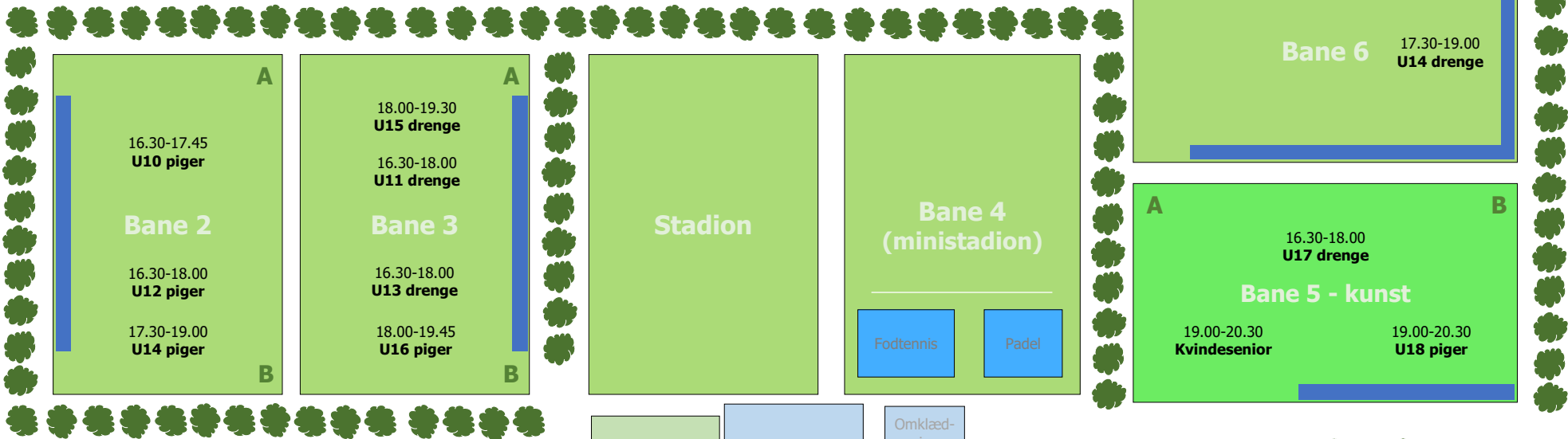


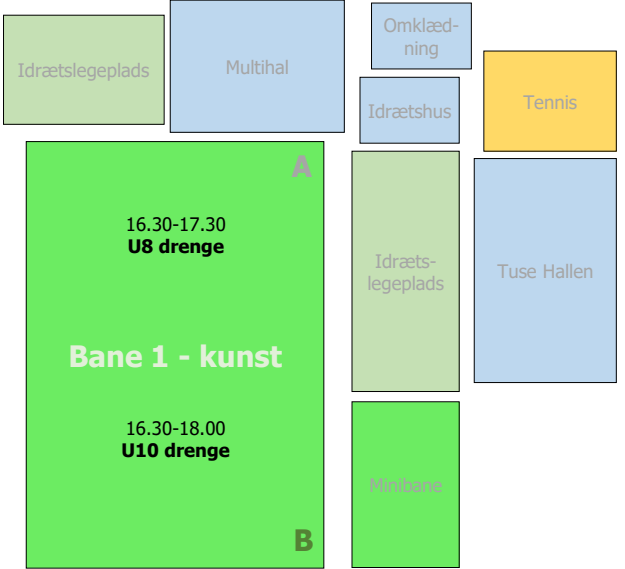
BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29-36 2024 – MANDAG



Spurt- og stigetræningszoner



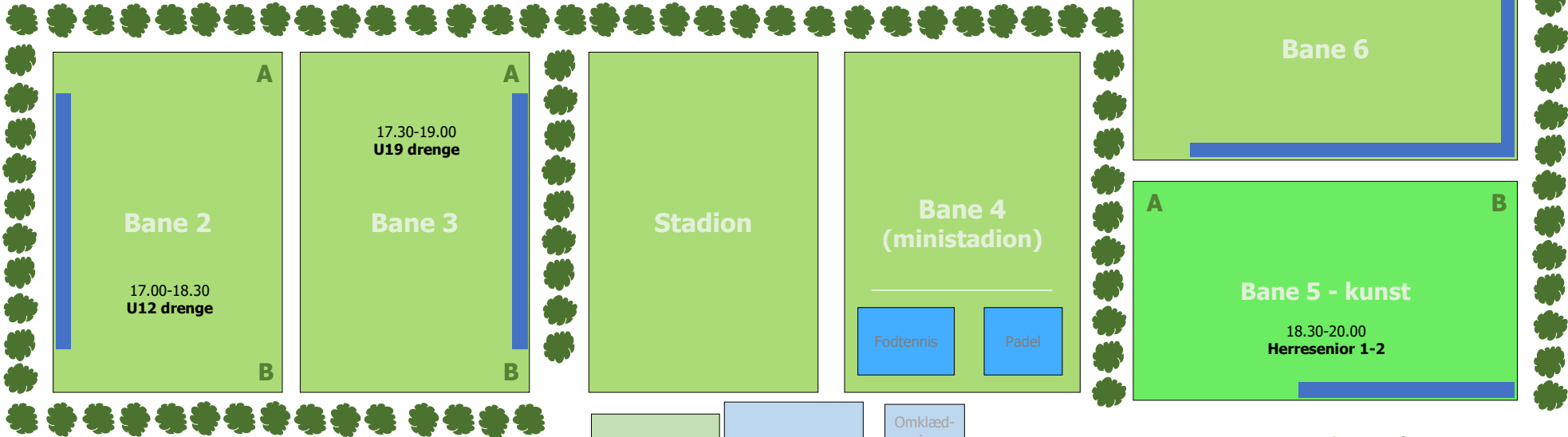
Solnedgange			
Uge	Dato	Tid	Aftaget
Man. uge 32	5. aug. 2024	21:10	-
Man. uge 33	12. aug. 2024	20:54	16
Man. uge 34	19. aug. 2024	20:38	16
Man. uge 35	26. aug. 2024	20:21	17
Man. uge 36	2. sept. 2024	20:03	18
Man. uge 37	9. sept. 2024	19:45	18
Man. uge 38	16. sept. 2024	19:26	19
Man. uge 39	23. sept. 2024	19:08	18
Man. uge 40	30. sept. 2024	18:50	18
Man. uge 41	7. okt. 2024	18:32	18
Man. uge 42	14. okt. 2024	18:14	18
Man. uge 43	21. okt. 2024	17:57	17
Man. uge 44	28. okt. 2024	16:41	76
Man. uge 45	4. nov. 2024	16:26	15
Man. uge 46	11. nov. 2024	16:12	14
Man. uge 47	18. nov. 2024	16:01	11
Man. uge 48	25. nov. 2024	15:51	10



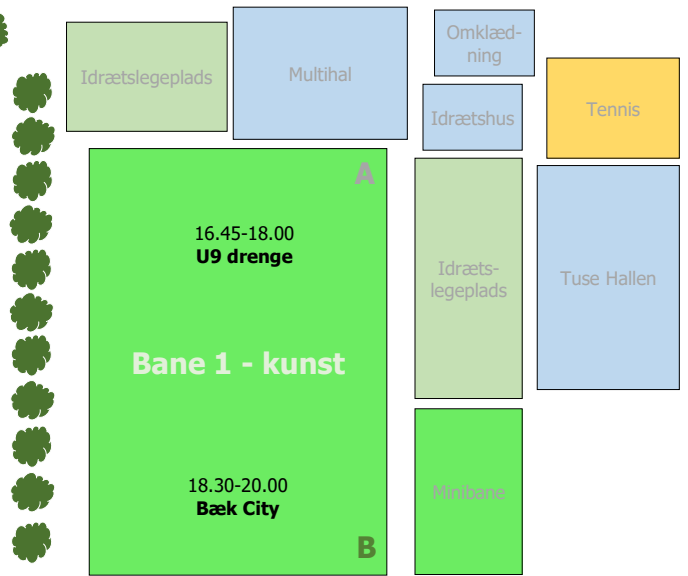
BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29-36 2024 – TIRSDAG



Spurt- og stigetræningszoner



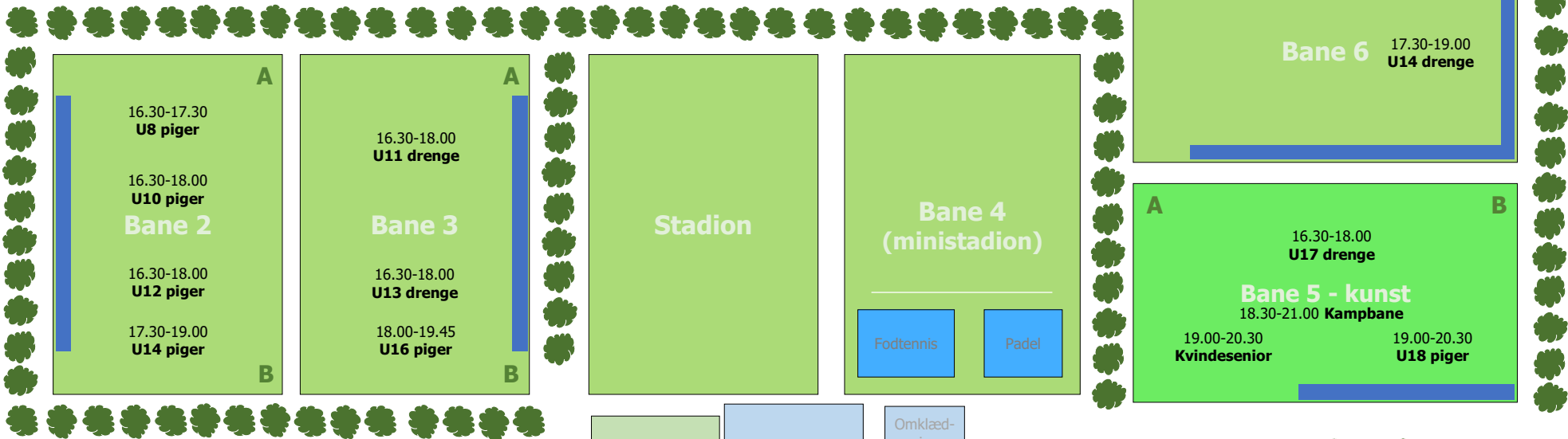
Solnedgange			
Uge	Dato	Tid	Aftaget
Man. uge 32	5. aug. 2024	21:10	-
Man. uge 33	12. aug. 2024	20:54	16
Man. uge 34	19. aug. 2024	20:38	16
Man. uge 35	26. aug. 2024	20:21	17
Man. uge 36	2. sept. 2024	20:03	18
Man. uge 37	9. sept. 2024	19:45	18
Man. uge 38	16. sept. 2024	19:26	19
Man. uge 39	23. sept. 2024	19:08	18
Man. uge 40	30. sept. 2024	18:50	18
Man. uge 41	7. okt. 2024	18:32	18
Man. uge 42	14. okt. 2024	18:14	18
Man. uge 43	21. okt. 2024	17:57	17
Man. uge 44	28. okt. 2024	16:41	76
Man. uge 45	4. nov. 2024	16:26	15
Man. uge 46	11. nov. 2024	16:12	14
Man. uge 47	18. nov. 2024	16:01	11
Man. uge 48	25. nov. 2024	15:51	10



BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29-36 2024 – ONSDAG



Spurt- og stigetræningszoner



Solnedgange			
Uge	Dato	Tid	Aftaget
Man. uge 32	5. aug. 2024	21:10	-
Man. uge 33	12. aug. 2024	20:54	16
Man. uge 34	19. aug. 2024	20:38	16
Man. uge 35	26. aug. 2024	20:21	17
Man. uge 36	2. sept. 2024	20:03	18
Man. uge 37	9. sept. 2024	19:45	18
Man. uge 38	16. sept. 2024	19:26	19
Man. uge 39	23. sept. 2024	19:08	18
Man. uge 40	30. sept. 2024	18:50	18
Man. uge 41	7. okt. 2024	18:32	18
Man. uge 42	14. okt. 2024	18:14	18
Man. uge 43	21. okt. 2024	17:57	17
Man. uge 44	28. okt. 2024	16:41	76
Man. uge 45	4. nov. 2024	16:26	15
Man. uge 46	11. nov. 2024	16:12	14
Man. uge 47	18. nov. 2024	16:01	11
Man. uge 48	25. nov. 2024	15:51	10

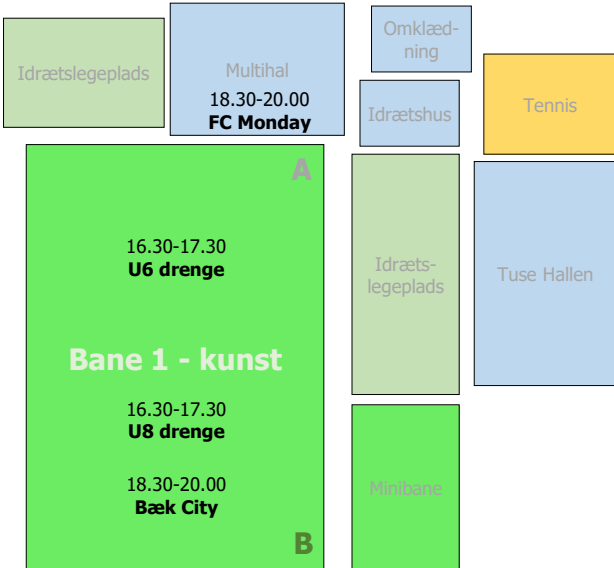
BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29-36 2024 – TORSDAG



Spurt- og stigetræningszoner



Solnedgange			
Uge	Dato	Tid	Aftaget
Man. uge 32	5. aug. 2024	21:10	-
Man. uge 33	12. aug. 2024	20:54	16
Man. uge 34	19. aug. 2024	20:38	16
Man. uge 35	26. aug. 2024	20:21	17
Man. uge 36	2. sept. 2024	20:03	18
Man. uge 37	9. sept. 2024	19:45	18
Man. uge 38	16. sept. 2024	19:26	19
Man. uge 39	23. sept. 2024	19:08	18
Man. uge 40	30. sept. 2024	18:50	18
Man. uge 41	7. okt. 2024	18:32	18
Man. uge 42	14. okt. 2024	18:14	18
Man. uge 43	21. okt. 2024	17:57	17
Man. uge 44	28. okt. 2024	16:41	76
Man. uge 45	4. nov. 2024	16:26	15
Man. uge 46	11. nov. 2024	16:12	14
Man. uge 47	18. nov. 2024	16:01	11
Man. uge 48	25. nov. 2024	15:51	10



BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29-36 2024 – FREDAG



Spurt- og stigetræningszoner



Solnedgange			
Uge	Dato	Tid	Aftaget
Man. uge 32	5. aug. 2024	21:10	-
Man. uge 33	12. aug. 2024	20:54	16
Man. uge 34	19. aug. 2024	20:38	16
Man. uge 35	26. aug. 2024	20:21	17
Man. uge 36	2. sept. 2024	20:03	18
Man. uge 37	9. sept. 2024	19:45	18
Man. uge 38	16. sept. 2024	19:26	19
Man. uge 39	23. sept. 2024	19:08	18
Man. uge 40	30. sept. 2024	18:50	18
Man. uge 41	7. okt. 2024	18:32	18
Man. uge 42	14. okt. 2024	18:14	18
Man. uge 43	21. okt. 2024	17:57	17
Man. uge 44	28. okt. 2024	16:41	76
Man. uge 45	4. nov. 2024	16:26	15
Man. uge 46	11. nov. 2024	16:12	14
Man. uge 47	18. nov. 2024	16:01	11
Man. uge 48	25. nov. 2024	15:51	10

- 3. træningspas ungdom:**
- D. 16. august
 - D. 30. august
 - D. 13. september
 - D. 27. september
 - D. 4. oktober
 - D. 25. oktober
 - D. 1. november