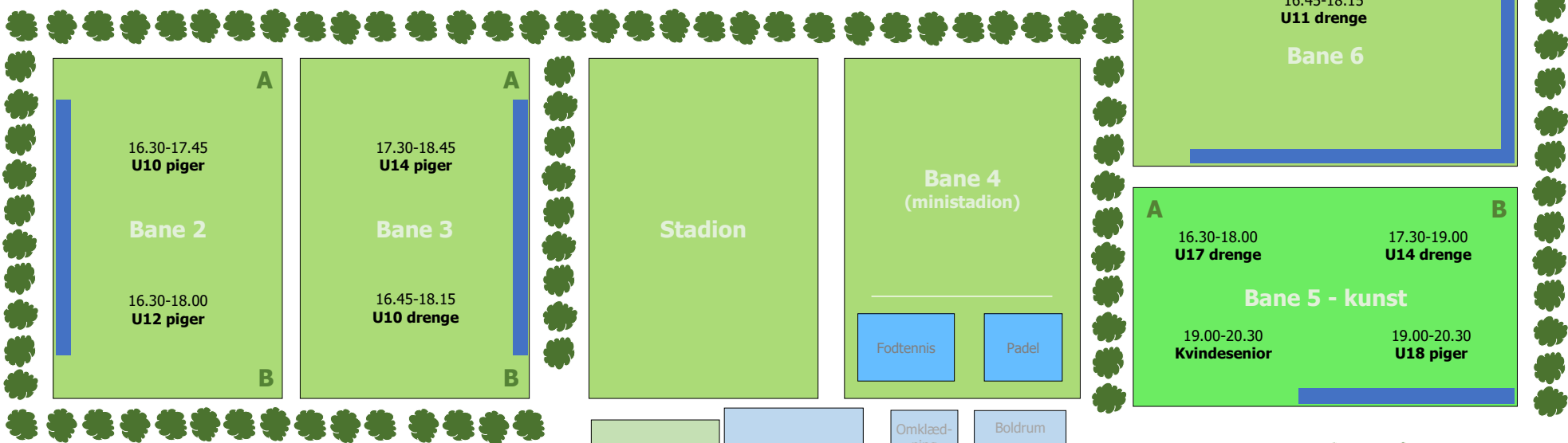


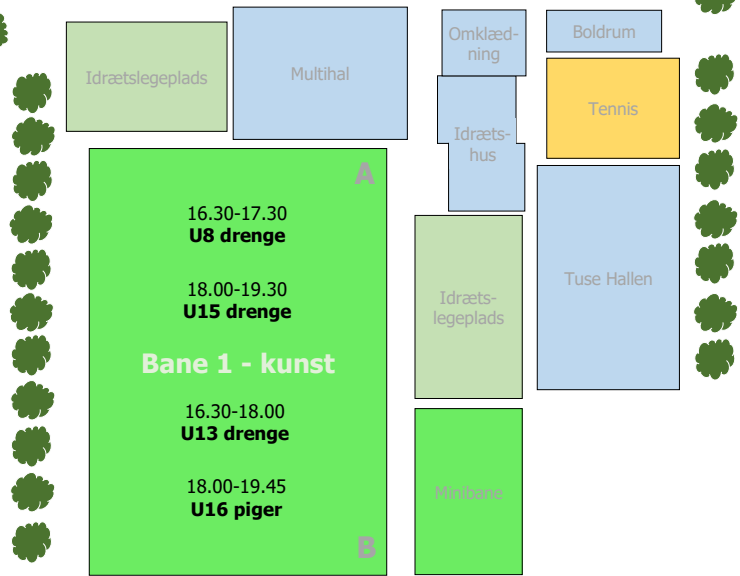
BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 41 2024 – MANDAG D. 7/10



Spurt- og stige-træningszoner



Solnedgange			
Uge	Solnedgang	Solnedgang	Min. aftaget
Mandag uge 37	9. september 2024	19:45	-
Mandag uge 38	16. september 2024	19:26	19
Mandag uge 39	23. september 2024	19:08	18
Mandag uge 40	30. september 2024	18:50	18
Mandag uge 41	7. oktober 2024	18:32	18
Mandag uge 42	14. oktober 2024	18:14	18
Mandag uge 43	21. oktober 2024	17:57	17
Mandag uge 44	28. oktober 2024	16:41	77
Mandag uge 45	4. november 2024	16:26	15
Mandag uge 46	11. november 2024	16:12	14
Mandag uge 47	18. november 2024	16:01	11
Mandag uge 48	25. november 2024	15:51	10

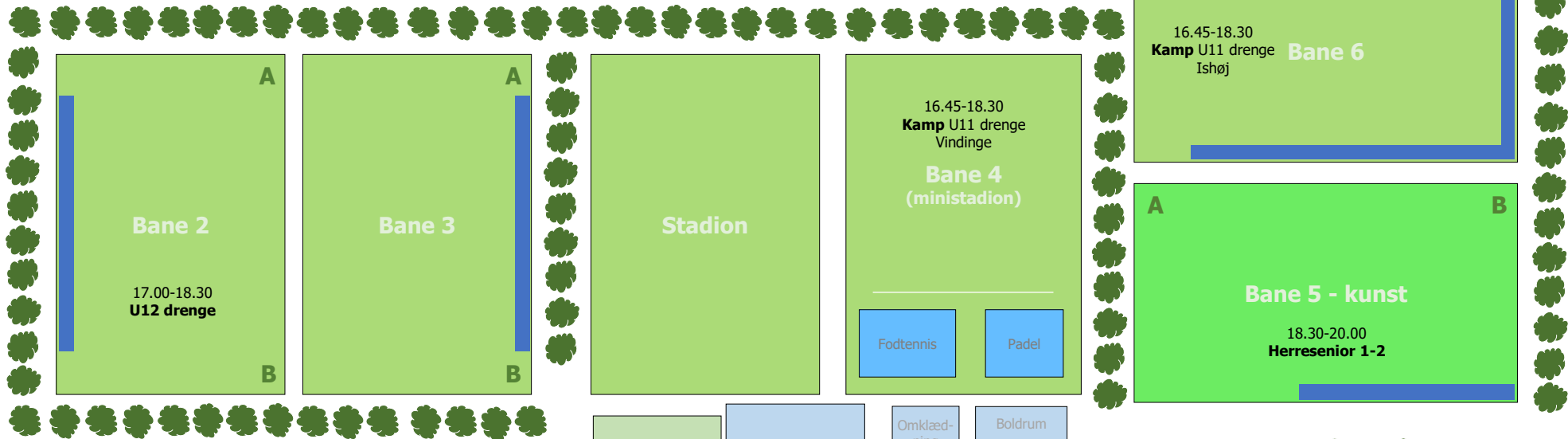


Bemærkninger:
 U14 drenge flyttet til Kunst 5
 U14 piger forkortet 15 min – start evt. før

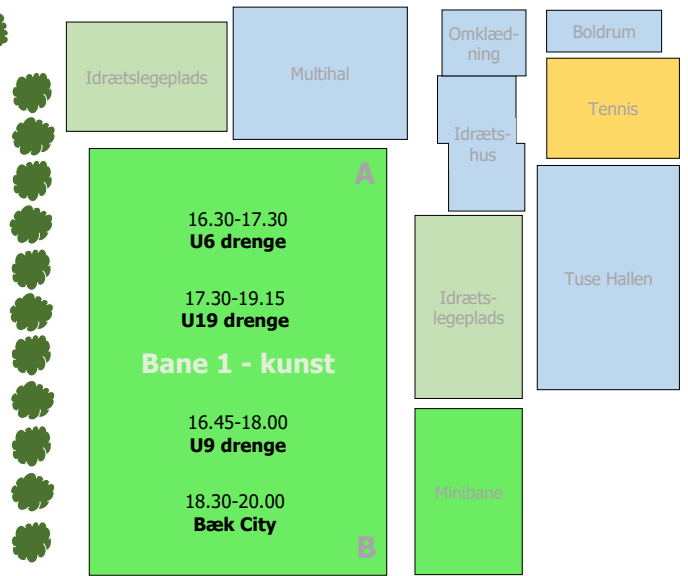
BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 41 2024 – TIRSDAG D. 8/10



Spurt- og stigetræningszoner



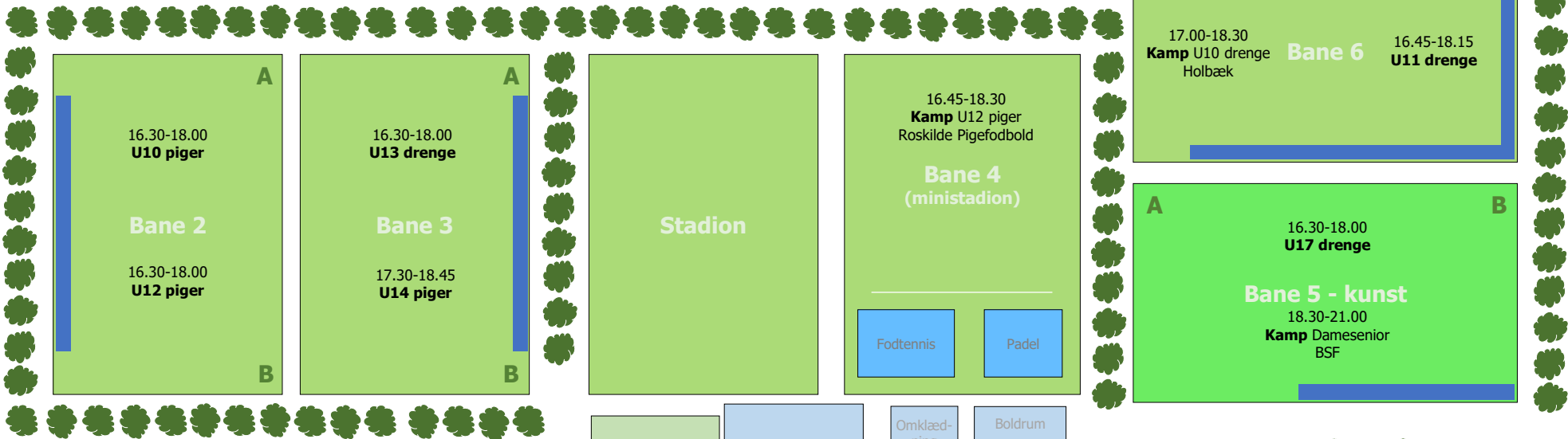
Solnedgange			
Uge	Solnedgang	Solnedgang	Min. aftaget
Mandag uge 37	9. september 2024	19:45	-
Mandag uge 38	16. september 2024	19:26	19
Mandag uge 39	23. september 2024	19:08	18
Mandag uge 40	30. september 2024	18:50	18
Mandag uge 41	7. oktober 2024	18:32	18
Mandag uge 42	14. oktober 2024	18:14	18
Mandag uge 43	21. oktober 2024	17:57	17
Mandag uge 44	28. oktober 2024	16:41	77
Mandag uge 45	4. november 2024	16:26	15
Mandag uge 46	11. november 2024	16:12	14
Mandag uge 47	18. november 2024	16:01	11
Mandag uge 48	25. november 2024	15:51	10



BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 41 2024 – ONSDAG D. 9/10



Spurt- og stigetræningszoner



Solnedgange			
Uge	Solnedgang	Solnedgang	Min. aftaget
Mandag uge 37	9. september 2024	19:45	-
Mandag uge 38	16. september 2024	19:26	19
Mandag uge 39	23. september 2024	19:08	18
Mandag uge 40	30. september 2024	18:50	18
Mandag uge 41	7. oktober 2024	18:32	18
Mandag uge 42	14. oktober 2024	18:14	18
Mandag uge 43	21. oktober 2024	17:57	17
Mandag uge 44	28. oktober 2024	16:41	77
Mandag uge 45	4. november 2024	16:26	15
Mandag uge 46	11. november 2024	16:12	14
Mandag uge 47	18. november 2024	16:01	11
Mandag uge 48	25. november 2024	15:51	10

Bemærkninger:
 U14 drenge flyttet til Kunst 1
 U14 piger forkortet 15 min – start evt. før

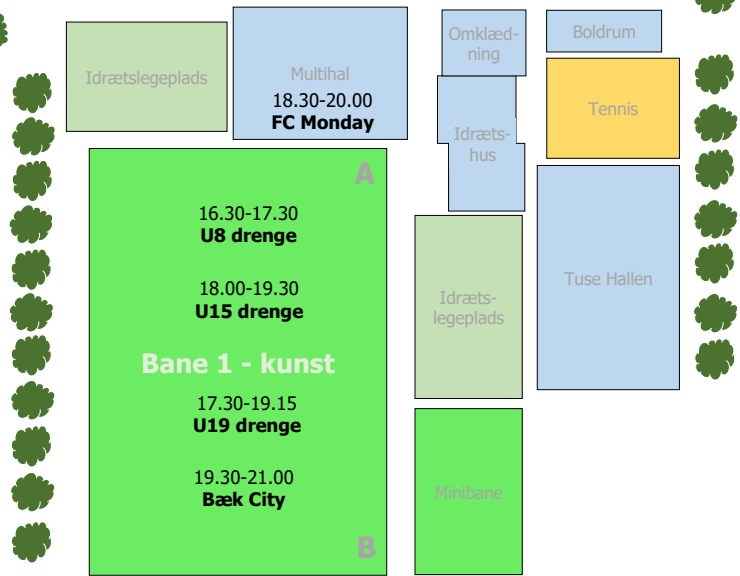
BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 41 2024 – TORSDAG D. 10/10



Spurt- og stigetræningszoner



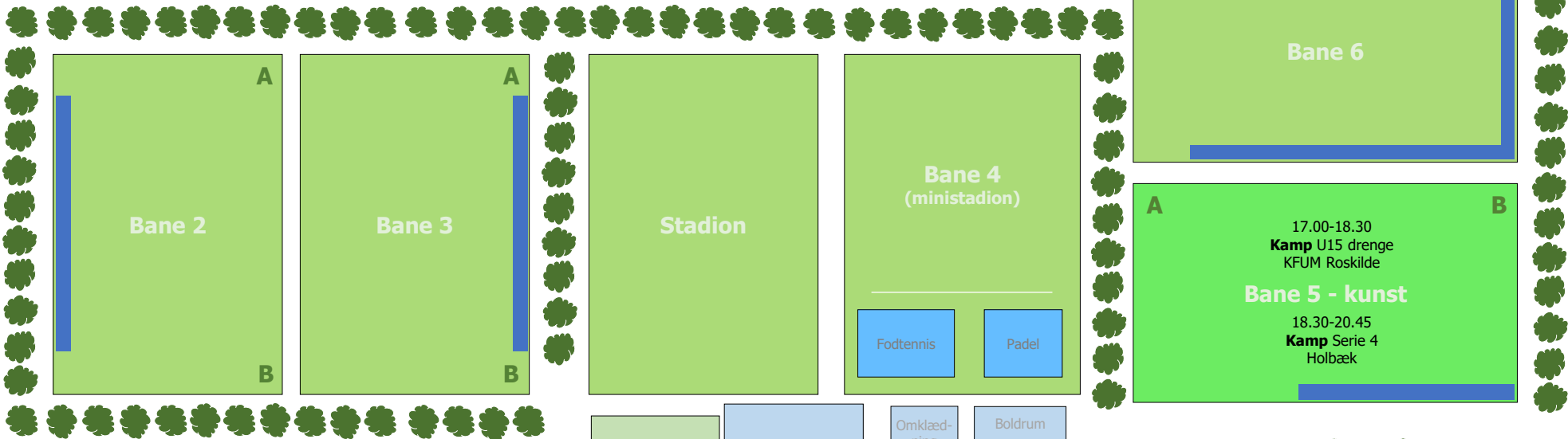
Solnedgange			
Uge	Solnedgang	Solnedgang	Min. aftaget
Mandag uge 37	9. september 2024	19:45	-
Mandag uge 38	16. september 2024	19:26	19
Mandag uge 39	23. september 2024	19:08	18
Mandag uge 40	30. september 2024	18:50	18
Mandag uge 41	7. oktober 2024	18:32	18
Mandag uge 42	14. oktober 2024	18:14	18
Mandag uge 43	21. oktober 2024	17:57	17
Mandag uge 44	28. oktober 2024	16:41	77
Mandag uge 45	4. november 2024	16:26	15
Mandag uge 46	11. november 2024	16:12	14
Mandag uge 47	18. november 2024	16:01	11
Mandag uge 48	25. november 2024	15:51	10



BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 41 2024 – FREDAG D. 11/10



Spurt- og stigetræningszoner



Solnedgange			
Uge	Solnedgang	Solnedgang	Min. aftaget
Mandag uge 37	9. september 2024	19:45	-
Mandag uge 38	16. september 2024	19:26	19
Mandag uge 39	23. september 2024	19:08	18
Mandag uge 40	30. september 2024	18:50	18
Mandag uge 41	7. oktober 2024	18:32	18
Mandag uge 42	14. oktober 2024	18:14	18
Mandag uge 43	21. oktober 2024	17:57	17
Mandag uge 44	28. oktober 2024	16:41	77
Mandag uge 45	4. november 2024	16:26	15
Mandag uge 46	11. november 2024	16:12	14
Mandag uge 47	18. november 2024	16:01	11
Mandag uge 48	25. november 2024	15:51	10

