

# Sommerferie holdplan HVRunners

med forbehold for ændringer

Sommer 2026

Ingen yoga fra uge 27-32 pga. lukket hal - Mini Runners holder ferie fra uge 27-32

Marie holder ferie fra Torsdag uge 27 – uge 30 ud

Når der er fællestræning er det kl. 18:00 på/fra Hillerød Stadion

I vil også kunne se tider og steder for træningerne i jeres holdsportkalender og i Juli programmerne som kommer ud i opslagstavlen.

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
27	Kl. 10-13 Træningsdag for junior + Young (Marie)  Young Road Road Race	Kl. 10-13 Træningsdag for junior + Young (Marie)  Green Ready 2 High Five 1	Træningssamling og lactatmåling for talenttruppen kl. 15:30-17:00 (Marie)  Full Body	Ready 1  High Five 2 <b>Daniella</b>  Race + Young Road <b>Guillermo</b>	Senior	Social Saturday	
28	Junior +Young + Young Road <b>Ox</b> Road+Race <b>Guillermo</b>	Green Ready 2 <b>Bente</b> High five 1	Full Body <b>Smadar</b>	Ready 1 Junior + Young + young Road <b>Ox</b> High Five 2 <b>Daniella</b> Race <b>Guillermo</b>	Senior	Social Saturday	Full Body <b>Smadar</b>

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
29	Fællestræning for Young + Young Road + Road + Race <b>Guillermo og Ox</b>	Fællestræning for Green + Ready 1+2 + High Five 1+2 <b>Bente og Stine, Daniella og Winnie</b>	Full Body <b>Smadar</b>	Fællestræning for Ready 1+2 + High five 1+2 + green <b>Bente og Daniella</b>  Fællestræning for Junior + young + Young Road + Road + Race <b>Guillermo og Ox</b>		Social Saturday	Full Body <b>Smadar</b>
30	Fællestræning for Young + Young Road + Road + Race <b>Guillermo og Ox</b>	Fællestræning for Green + Ready1+ 2 + High Five1+2 <b>Daniella og Stine</b>				Social Saturday	
31	Fællestræning for Young + Young Road + Road + Race <b>Guillermo</b>	Fællestræning for Green Ready 1+2 High five 1+2 <b>Marie og Stine</b>	Junior 1 +2 +Young  Full Body	Fællestræning for hele klubben <b>Marie</b>		Social Saturday  <b>Bac on track Night</b>	
32	Løbecamp  Young Road Road	Løbecamp  Green Ready 2	Løbecamp  Full Body	Young Road High Five 2 Race	Senior  Mini – Junior og Young	Social Saturday	Full Body

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Race	High Five1			træning kl. 16:00 <b>Marie</b>		