

Viby Fitnessrute

Velkommen til Viby fitnessrute. Der er træningsredskaber tre steder på ruten:

- Viby Idrætscenter • Viby Å-park • Kildemosen

Hvert sted står der tre redskaber. Sammensæt dit eget program alt efter humør, dagsform eller mål. Ruten byder på afvekslende træningsmuligheder for udholdenhed, smidighed og styrke. Den almindelige rute mellem de tre steder er 6 km, den kortere variant (stiplet lyseblå) er 5 km, og den længere (stiplet blå) er ca. 6,7 km.

Udholdenhed



Udholdenhed
Løbenruten hører med til udholdenhed

Bevægelighed og Smidighed

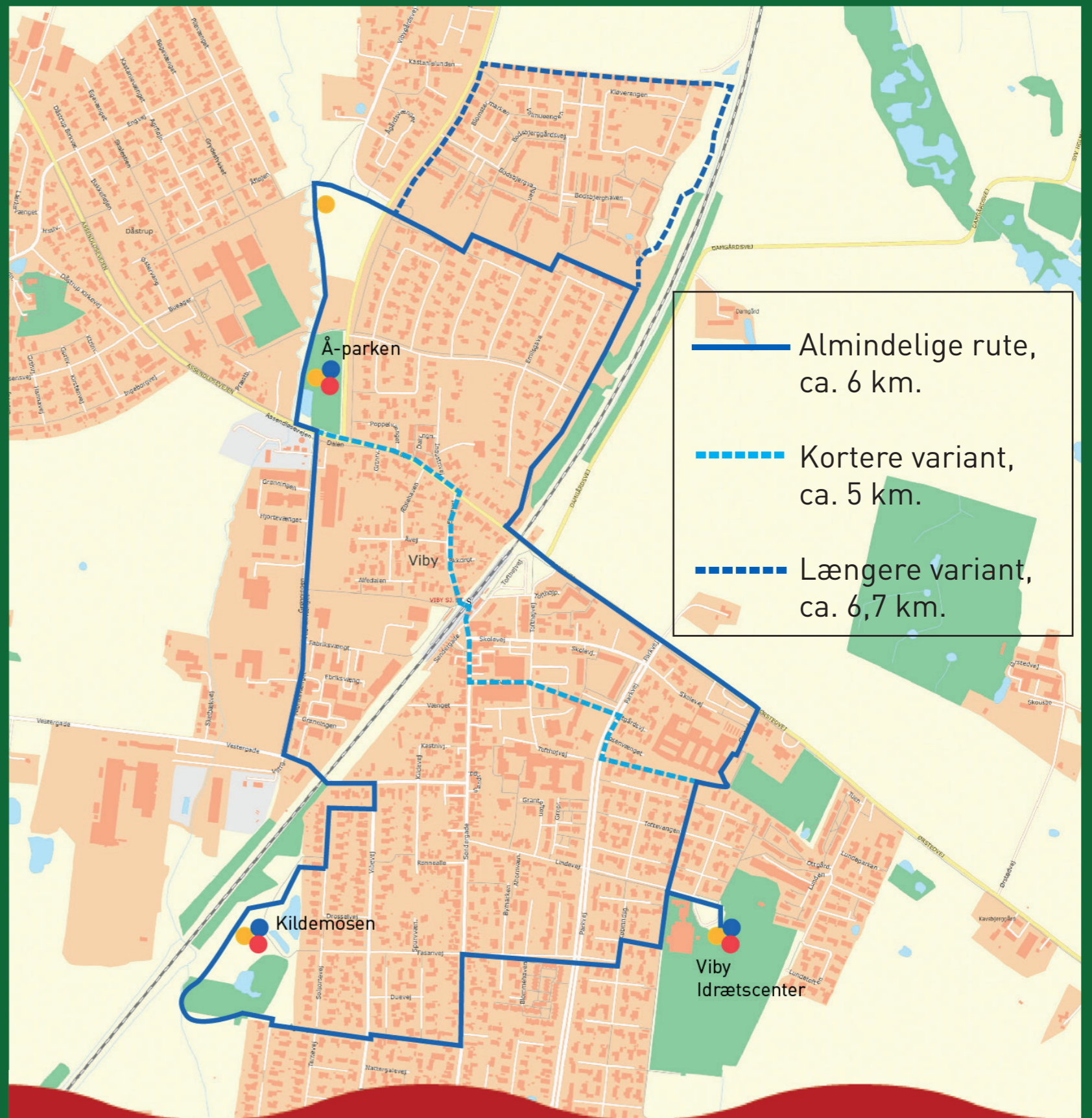


Bevægelighed og Smidighed

Styrke



Styrke



-  Almindelige rute, ca. 6 km.
-  Kortere variant, ca. 5 km.
-  Længere variant, ca. 6,7 km.



ROSKILDE
KOMMUNE