

BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29 TIL UGE 37 2025 – MANDAGE



Spurt- og stige træningszoner



Uge	Dato	Solnedgang
Mandag uge 32	4. august 2025	21:14
Mandag uge 33	11. august 2025	20:59
Mandag uge 34	18. august 2025	20:43
Mandag uge 35	25. august 2025	20:26
Mandag uge 36	1. september 2025	20:08
Mandag uge 37	8. september 2025	19:50
Mandag uge 38	15. september 2025	19:32
Mandag uge 39	22. september 2025	19:13
Mandag uge 40	29. september 2025	18:55
Mandag uge 41	6. oktober 2025	18:37
Mandag uge 42	13. oktober 2025	18:19
Mandag uge 43	20. oktober 2025	18:02
Mandag uge 44	27. oktober 2025	16:45
Mandag uge 45	3. november 2025	16:30
Mandag uge 46	10. november 2025	16:16
Mandag uge 47	17. november 2025	16:04
Mandag uge 48	24. november 2025	15:54

BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29 TIL UGE 37 2025 – TIRSDAGE



Spurt- og stige træningszoner



Uge	Dato	Solnedgang
Mandag uge 32	4. august 2025	21:14
Mandag uge 33	11. august 2025	20:59
Mandag uge 34	18. august 2025	20:43
Mandag uge 35	25. august 2025	20:26
Mandag uge 36	1. september 2025	20:08
Mandag uge 37	8. september 2025	19:50
Mandag uge 38	15. september 2025	19:32
Mandag uge 39	22. september 2025	19:13
Mandag uge 40	29. september 2025	18:55
Mandag uge 41	6. oktober 2025	18:37
Mandag uge 42	13. oktober 2025	18:19
Mandag uge 43	20. oktober 2025	18:02
Mandag uge 44	27. oktober 2025	16:45
Mandag uge 45	3. november 2025	16:30
Mandag uge 46	10. november 2025	16:16
Mandag uge 47	17. november 2025	16:04
Mandag uge 48	24. november 2025	15:54

BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29 TIL UGE 37 2025 – ONSDAGE



Spurt- og stige træningszoner



Uge	Dato	Solnedgang
Mandag uge 32	4. august 2025	21:14
Mandag uge 33	11. august 2025	20:59
Mandag uge 34	18. august 2025	20:43
Mandag uge 35	25. august 2025	20:26
Mandag uge 36	1. september 2025	20:08
Mandag uge 37	8. september 2025	19:50
Mandag uge 38	15. september 2025	19:32
Mandag uge 39	22. september 2025	19:13
Mandag uge 40	29. september 2025	18:55
Mandag uge 41	6. oktober 2025	18:37
Mandag uge 42	13. oktober 2025	18:19
Mandag uge 43	20. oktober 2025	18:02
Mandag uge 44	27. oktober 2025	16:45
Mandag uge 45	3. november 2025	16:30
Mandag uge 46	10. november 2025	16:16
Mandag uge 47	17. november 2025	16:04
Mandag uge 48	24. november 2025	15:54

BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29 TIL UGE 37 2025 – TORSDAGE



Spurt- og stige træningszoner



Uge	Dato	Solnedgang
Mandag uge 32	4. august 2025	21:14
Mandag uge 33	11. august 2025	20:59
Mandag uge 34	18. august 2025	20:43
Mandag uge 35	25. august 2025	20:26
Mandag uge 36	1. september 2025	20:08
Mandag uge 37	8. september 2025	19:50
Mandag uge 38	15. september 2025	19:32
Mandag uge 39	22. september 2025	19:13
Mandag uge 40	29. september 2025	18:55
Mandag uge 41	6. oktober 2025	18:37
Mandag uge 42	13. oktober 2025	18:19
Mandag uge 43	20. oktober 2025	18:02
Mandag uge 44	27. oktober 2025	16:45
Mandag uge 45	3. november 2025	16:30
Mandag uge 46	10. november 2025	16:16
Mandag uge 47	17. november 2025	16:04
Mandag uge 48	24. november 2025	15:54

BANEPLAN TUSE IDRÆTSANLÆG UGE 29 TIL UGE 37 2025 – FREDAGE



Spurt- og stige træningszoner



Uge	Dato	Solnedgang
Mandag uge 32	4. august 2025	21:14
Mandag uge 33	11. august 2025	20:59
Mandag uge 34	18. august 2025	20:43
Mandag uge 35	25. august 2025	20:26
Mandag uge 36	1. september 2025	20:08
Mandag uge 37	8. september 2025	19:50
Mandag uge 38	15. september 2025	19:32
Mandag uge 39	22. september 2025	19:13
Mandag uge 40	29. september 2025	18:55
Mandag uge 41	6. oktober 2025	18:37
Mandag uge 42	13. oktober 2025	18:19
Mandag uge 43	20. oktober 2025	18:02
Mandag uge 44	27. oktober 2025	16:45
Mandag uge 45	3. november 2025	16:30
Mandag uge 46	10. november 2025	16:16
Mandag uge 47	17. november 2025	16:04
Mandag uge 48	24. november 2025	15:54

TUSE FODBOLD: "VI ARBEJDER MOD MÅLET!"