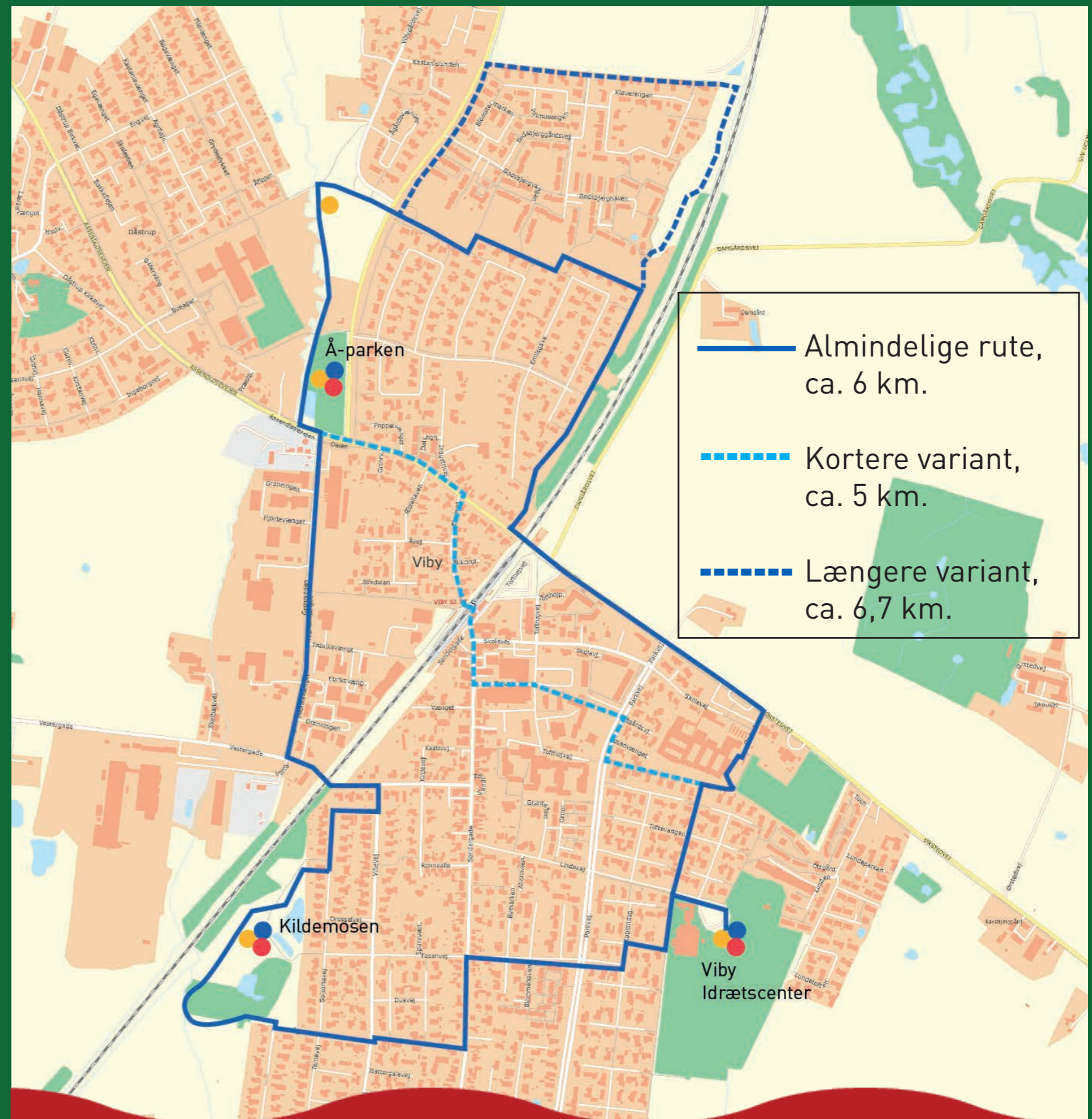





# Viby Fitnessrute

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.



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

<b>Udholdenhed</b>		<b>Udholdenhed</b> Løberuten hører med til udholdenhed
<b>Bevægelighed og Smidighed</b>		<b>Bevægelighed og Smidighed</b>
<b>Styrke</b>		<b>Styrke</b>



**ROSKILDE**  
KOMMUNE