

Her vil i kunne se trænings video af Cider fra 2013

træning, mest løbefelt ☐ - 14. september 2013

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=QZV1iUJtaJg){QZV1iUJtaJg{/youtube}

22. august 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=xCf1BpflwYU){xCf1BpflwYU{/youtube}

træner 8. august 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=uyaEDCniyPY){uyaEDCniyPY{/youtube}

træner i 25 graders varme, 21. juli 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=-Y-Qihgjk6I)}{-Y-Qihgjk6I{/youtube}

slalom træning i 28 grader, 20. juli 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=VOzhGVGX2Lw){VOzhGVGX2Lw{/youtube}

sidste træning inden fionia cup, 4. juli 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=3vX886EMDew){3vX886EMDew{/youtube}

☐ 1.rigtige træning efter pausen.. 4. juli 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=suJlI98TGms){suJlI98TGms{/youtube}

21. april 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=V_Df0uhdSjY){V_Df0uhdSjY{/youtube}

☐ træning 20. april☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=JkTcJ5q6CN4){JkTcJ5q6CN4{/youtube}

☐ 29. marts 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=pGsJCsGP8tw){pGsJCsGP8tw{/youtube}

12. marts 2013☐

[youtube](https://www.youtube.com/watch?v=fkKhDanX1uU){fkKhDanX1uU{/youtube}

10. marts 2013☐

{youtube}_rtRws5Haaw{/youtube}

28, februar 2013

{youtube}k2M6NFE6f4Y{/youtube}

SAC 23. feb 2013

{youtube}YGs6fjkIP_g{/youtube}

29. januar 2013

{youtube}_VXdtB2SjT8{/youtube}

på trænings bane, 25. januar 2013

{youtube}zjyTDxn2seQ{/youtube}

på min kursus bane, 20. januar 2013

{youtube}VqHa4H0Bu7w{/youtube}

træner vendinger - 3. januar 2013

{youtube}fIY_RD1OiJo{/youtube}