

Träningsprogram för September					Ansvariga Hans och Calle (Mikael S).
Söndag	2013-09-01		30,0	30	Mölle - Helsingborg, Buss (220) 09:05 Knutpunkten, matstopp i Viken/H OBS! separat info. på hemsidan.
Tisdag	2013-09-03	16,0		16	Pålsjö - Kamelpucklarna, ner genom KullaG, mördarbacken, hem/C
Torsdag	2013-09-05		9,0	9	5 backar (Tågbacken-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken/C
Söndag	2013-09-08		28,0	28	Dalhem, Adolfsberg, Ättekulla, Raus kyrka - tillbaka längs industrigatan/H
Tisdag	2013-09-10	11,0		11	T-arp övre, T-arp ner, parapeten, tillbaka, Pålsjöbacken upp, hemma/C
Torsdag	2013-09-12			0	1600m - 600m (400m vila) X 4 /M
Söndag	2013-09-15		21,0	21	Domsten, havsnära tillbaka./M
Tisdag	2013-09-17	10,0		10	Gröna Milen i Pålsjö skog/C
Torsdag	2013-09-19		10,0	10	Långa 5*2 km intervall Pålsjö skog/C
Söndag	2013-09-22		20,0	20	Berlin = Generalrepetition. 12 km i tänkt maratontempo på asfalt utan backar. Övriga = Söderut och Kielergatan./M
Tisdag	2013-09-24	10,0		10	Till Olympia, 1 varv på GBG-seedningslopp (tävlingsfart), tillbaka till Pålsjö/M
Torsdag	2013-09-26			0	Snabba intervaller i pyramid, 200m - 4 - 6 - 8 - 10 - 8 - 6 - 4 - 2. /M
Söndag	2013-09-29		42,0	42	Berlin marathon. För övriga = Döshultrundan.