

Träningsprogram för januari			Ansvariga Leif och Jens. En månad då vi provar HBG marathon
Torsdag	2014-01-02	8,0	Fartlek 1-2-3-4 ...
Söndag	2014-01-05	17,5	Vasatorp golfbana
Tisdag	2014-01-07	10,0	Tinkarpsbacken-Laröd skola-Hittarps IP-Laröd cykelväg
Torsdag	2014-01-09	10,0	Några vändor i mördarbacken
Söndag	2014-01-12	20,5	Första delen av HBG marathon (samling vid Dunkers 11:00) (19km)
Tisdag	2014-01-14	10,5	Mellandelen av HBG marathon (7,5km)
Torsdag	2014-01-16	8,0	5 x Strandvägen och avsluta med tåget uppför Pålsjöbacken
Söndag	2014-01-19	17,0	Sista delen av HBG marathon (14km)
Tisdag	2014-01-21	12,0	Kullav-Hävertgatan-Olympia-Viskängen-Närlunda-Gåsebäcken-Knutpunkten-Strandvägen
Torsdag	2014-01-23	10,0	5 x Olympia
Söndag	2014-01-26	24,0	Allerum-Ödåkra-Väla-Väla Industriområde-Dalhem
Tisdag	2014-01-28	12,0	Väla skog
Torsdag	2014-01-30	10,0	6 x Tinkarpsbacken

Tisdagar och torsdagar start kl. 18:00.

Söndagar start kl. 11:00, alltid vid Krematoriet – Pålsjöskog om inget annat anges.