

Träningsprogram för mars		Ansvariga Martin och Jonny.		
Söndag	2014-03-02	21,0	Till Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Fredriksdal-Kavallesristen	MLF
Tisdag	2014-03-04	12,0	Pålsjögatan, Stampgatan, Olympia, Viskängen, Ner till Rönnowska, Knutpunkten, Strandpromenaden, Pålsjöbacke	JH
Torsdag	2014-03-06	10,0	Till Olympia, 5 x 910 m, tillbaka Pålsjö med 1,5 min vila på sista person	MLF
Söndag	2014-03-09	23,0	Samling i Bjuv hemma hos mig på Oplagatan 4. Vi springer till Hyllinge, Åstorp, Norra Vram och tillbaka till Bjuv. Förfriskningar väntar vid målgången! Samåkning från Pålsjö 10:30 (jag är inte där). Det tar max 20 minuter till mig om ni slöar. Jag behöver veta hur många som vill ha fika efter loppet (= delager i utflykten) senast 6/3.	JH
Tisdag	2014-03-11	11,0	Allerum T/R. I gemensam lugn fart till kyrkan och fri fart tillbaks	MLF
Torsdag	2014-03-13	9,0	Strandpromenaden med start på "Gröningen", Intervall 7 x 800 m, start + vila = 4:40	MLF
Söndag	2014-03-16	25,0	Klapperundan = Allerum-Döshult-Gråläge-Domsten-Laröd, skiftas om att dra var 5:e minut.	MLF
Tisdag	2014-03-18	12,0	Revetrundan tempoökning i Serpentina	JH
Torsdag	2014-03-20	10,0	Klassikern terasstrapporna x 5 via Landborgen dit och Kopparmöllegatan, Pålsjögatan tillbaka	JH
Söndag	2014-03-23	20,0	Laröd - Döshult - Allerum-Småryd-Gyhult	MLF
Tisdag	2014-03-25	10,0	Kinesen ner söderut - Knutpunkten - Bergaliden - Olympia - Statoil (polishuset) och tillbaka	MLF
Torsdag	2014-03-27	9,0	Supertusingar X 5 <b>OBS! På Heden</b>	JH
Söndag	2014-03-30	22,0	Bjuv till Hbg. Vi åker tåg till Bjuv 10:47. Hem via Mörarp, Hjortshög, Vasatorp, Långeberga tillbaka till Knutpunkten.	JH