

Träningsprogram för Oktober		Ansvariga Andreas, Gabriella och Hans R.	
Torsdag	2014-10-02	10	Terasstrapporna x 6, lugn jogg fram och tillbaka/H
Söndag	2014-10-05	18	Allerum runt, golfbanan/G
Tisdag	2014-10-07		Thomastisdagsträning
Torsdag	2014-10-09	10	8 x 600 m med 300 m jogg mellan varje intervall i Mariastaden/H
Söndag	2014-10-12	22	Romares v-Stenbocksg-Filbornav-Bruces-Dalhem-Väla skog- V.Berga-Johan Baners g.-Romares v./H
Tisdag	2014-10-14	12	Kamelpucklarna via Maria Park, snacketempo ut och fri fart hem/H
Torsdag	2014-10-16	10	Tinkarpsbanken x 6/A
Söndag	2014-10-19	21	Landborgspromenaden med kultursightseeing/G
Tisdag	2014-10-21	11	Byggmax - Spectronic - Brohultsv - Maxi. V. Berga - Johan Banérs g. - Romares väg/H
Torsdag	2014-10-23	10	Sex backar från Hälsovägen - Dag Hammarskölds väg/H
Söndag	2014-10-26	19,5	Domsten hamn via Laröd IP, strandkanten hem/G
Tisdag	2014-10-28	10	Springetimerundan/A
Torsdag	2014-10-30	10	Intervall - cykelbanan mellan Maria o Laröd, 2*(2 snabba 1 långsam lyktstolpe), tåget, m.m./G

Samling vid Krematoriet, Pålsjöskog. Tisdagar och torsdagar kl 18:00 samt söndagar 11:00.

Varmt välkommen att provträna med oss!