

Träningsprogram för Oktober					Ansvariga: Mikael S och Peter T. Månaden fokuserar på allt annat än asfaltslöpning och marathonträning. Månaden handlar om trail och alternativ träning.
Tisdag	2013-10-01	10,0		10	Lugn återhämtningsjogg för Berlinare. Övriga = Allerum T/R
Torsdag	2013-10-03		10,0	10	Löpskolning i par. Vi hjälps åt att göra övningar och tittar på varandra så vi gör rätt. Avslutar med lite tåg/ruscher etc.
Söndag	2013-10-06	20,0		20	Gröningen, biblioteket, Jordbroddalen, ramlösa brunnsspark, jordbrodalen, viskängen, fredriksdal
Tisdag	2013-10-08	10,0		10	Off road i Pålsjö! Långbyxor och inte dina nyaste skor rekommenderas!
Torsdag	2013-10-10		6,0	6	Crosscamp - Löpning blandat med styrka med fokus på löpskolning och löpstyrka Se separat info!
Söndag	2013-10-13			0	Smårydsrundan
Tisdag	2013-10-15	13,0		13	Kamelpuklarna, serpentinvägen, hem
Torsdag	2013-10-17		12,0	12	4 X 3backar. Bengts trappor, kinesen och Pålsjö.
Söndag	2013-10-20	20,0		20	Bastu-på kallis. Samling 10:30. Därefter Pålsjö (11:00) - Väla - Ödåkra - Allerum - Kulla G. - Havsnära till Kallis. Separat info.
Tisdag	2013-10-22	10,0		10	Fem backar, jämn fart (=Inga ruscher, ingen vila).
Torsdag	2013-10-24		3,0	3	Tabata: Högintensiv träning i form av 20 sek intervaller med styrka för hela kroppen. Fokus ben- och bålstyrka.
Söndag	2013-10-27	21,0		21	Söderåsen - Trail-långpass. Se separat info.
Tisdag	2013-10-29	12,0		12	HLKs bästa jägare- TÄVLING! Sen ett vanligt tisdagspass. fredriksdal, viskängen, söder, kärnan, gröningen, kinesen
Torsdag	2013-10-31		10,0	10	Brandmanna X 5