

Träningsprogram för December						Ansvariga Thomas och Urban, Tis., Tor. start kl. 18:00 och sön. kl. 11:00. Samtliga pass börjar vid Krematoriet
Söndag	2013-12-01		16,0	✓	16	Klassikernas klassiker: Allerum-Kulla Gunnarstorp-laröd-hem/U
Tisdag	2013-12-03	10,0		✓	10	Gröna milen pålsjöskog
Torsdag	2013-12-05		7,0	✓	7	Efter uppvärmning, lagstafett Strandpromenaden: vx hundringar-vila i ca 20-25 min/U.
Söndag	2013-12-08		13,0	✓	13	Crossträning 90 min/T
Tisdag	2013-12-10	11,0		✓	11	Terränglöpning i pålsjöskog, medtag pannlampa inga västar ca 60 min /T
Torsdag	2013-12-12		8,0	✓	8	Fartlek 1-2-3-4-5.../U
Söndag	2013-12-15		13,0	✓	13	Crossträning 90 min /T
Tisdag	2013-12-17	10,0		✓	10	Parapeten t o r/U
Torsdag	2013-12-19		12,0	✓	12	Intervallträning med inslag av trapplöpning/T
Söndag	2013-12-22		13,0	✓	13	Crossträning 90 min/T
Tisdag	2013-12-24	6,0		✓	6	OBS! Tiden: 10:00.Tradition: bakluckeglögg med Stig. Därefter lugna gatan till Sta. Maria. GOD JUL!/U
Torsdag	2013-12-26		12,0	✓	12	7 Backar/T
Söndag	2013-12-29		13,0	✓	13	Crossträning 90 min/T
Tisdag	2013-12-31	7,0		✓	7	OBS! Tiden: 11:00. Lätt jogging/U GOTT NYTT LÖPARÅR 2014/U