

Träningsprogram för februari		Johan L. Calle.		
Söndag	2014-02-02	24,0	Långpass, vi turas om att hålla farten 5 min intervall. Tinkarp - Lübecksgatan - Raus Södra-Harlyckan - Hem	CS
Tisdag	2014-02-04	11,0	Romares-Kavalleristen-Brohultsv-Florettg-Gyhult-Maria P	JL
Torsdag	2014-02-06	9,0	Intervall 5x1000 m, start var 6:e minut, Strandpromenaden	CS
Söndag	2014-02-09	22,0	Kinesen-Strandv-Storg-Södeviadukt-Rännarbanan-Kummelg-Brunnen-Dalhem-Berga	JL
Tisdag	2014-02-11	11,0	Lilla Hultrundan. Kungshult-Pilshult-Mosshult-Gyhult	JL
Torsdag	2014-02-13		Djupsnöintervaller på gräsplanen alt. Tröskelintervall 3*10 min	JL
Söndag	2014-02-16	15,0	Springtimerundan (viker av norrut vid st Jörgens plats)-Tinkarpsbacken-Sofiero och hem via Laröd cykelväg	CS
Tisdag	2014-02-18	11,0	Till Olympia, sedan ett varv på Seedningsloppsbanan.	CS
Torsdag	2014-02-20	8,0	4* 1700 m, 90 sek vila. Runt s:ta Maria	CS
Söndag	2014-02-23	17,0	Laröd - KullaG - Längs 111:an - Domsten - havet hem	CS
Tisdag	2014-02-25	13,0	Väla skog med Leifs östra tillägg (moturs) via polishuset	JL
Torsdag	2014-02-27	10,0	6 backar (Hälsobacken-Tågabacken-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken)	CS

Hela månaden utgår vi från Pålsjöskog - Krematoriet

Träningstider: tisdagar och torsdagar kl. 18:00 och söndagar kl. 11:00

Är du sugen på att prova på? Hänga med på ett pass eller tre, det kostar inget att prova på! Välkommen!