

Välkommen att springa med oss! Under april månad har vi fokus på Helsingborg Maraton och kommer bl.a. att springa hela sträckan uppdelat på två söndagspass.

Träningsprogram för april		Mikael S, Hans B. Med fokus på Helsingborgs Maraton.		
Tisdag	2014-04-01	12,0	Strandvägen - Söder - Skåneleden	MS
Torsdag	2014-04-03	10,0	Yasso-intervaller vid Johan Banérs gata - Kullavägen - Ringstorpsvägen	HB
Söndag	2014-04-06	25,0	HbgM del 1/2. Samling Dunkers Kulturhus kl 11:00	HB
Tisdag	2014-04-08	10,0	Progressiv löpning i Pålsjö.	MS
Torsdag	2014-04-10	11,0	Serpentinen 3-5 ggr.	HB
Söndag	2014-04-13	23,0	Hasses FavvoMil. Olympia - Adolfsberg - Jordbodalen - Ramlösa - Filborna - Kullavägen.	HB
Tisdag	2014-04-15	10,0	10.000m på Heden. 25 varv. Samling på Heden	MS
Torsdag	2014-04-17	10,0	60/30-intervaller i gröna 7an	HB
Söndag	2014-04-20	17,0	Kamelpucklarna - Domsten - havsnära (ev fartökning) - Serpentine	MS/HB
Tisdag	2014-04-22	10,0	Pålsjöskog off road. (långbyxor är att rekommendera, samt ev. trailskor)	MS
Torsdag	2014-04-24	12,0	Hälsövägen upp till M. Ernstg. X 6 (600m). Vila ner genom Landborgen.	MS
Söndag	2014-04-27	21,0	HbgM del 2/2. Till Gröningen	HB
Tisdag	2014-04-29	10,0	Springtimerundan i högt tempo.	MS

Tiderna som gäller är 18:00 tisdagar och torsdagar samt 11:00 söndagar.

Alltid start och slut vid Pålsjö, Krematoriet om inget annat anges.