

Träningsprogram för November			Mikael S, Johan och Katja C.
Söndag	2014-11-02	18,0	Fredriksdal, Adolfsberg, Jordbodalen, Viskängen, Pålsjö /JK
Tisdag	2014-11-04	10,0	Thomastisdagsträning (Löpstyrka, intervaller, överkroppsstyrka och pannben)
Torsdag	2014-11-06	8,0	Backintervaller i Kinesen /JK
Fredag	2014-11-07	0,0	Kulturrunda! Se mer info på hemsidan. /Hans R och Johan L
Söndag	2014-11-09	20,0	Domsten, via havet dit - inlandet hem /M
Tisdag	2014-11-11	12,0	Revetrundan /M
Torsdag	2014-11-13	10,0	Brandmanna x 5 (om vädret tillåter). Ta med pannlampa - inte reflexväst! /M
Söndag	2014-11-16	20,0	Till Bruces skog via Kullavägen, Fredriksdal, Filborna skogspark, tillbaka via Dalhem, Väla skog, Maria stn./JK
Tisdag	2014-11-18	12,0	Pålsjögatan, Hälsobacken, kusten norrut via Tinkarpsbacken, cykelbanan från Laröd till Maria, Romares. /JK
Torsdag	2014-11-20	10,0	Mix av 500 och 1000 m intervaller i Fredriksdal med start var 3/6 minut /JK
Söndag	2014-11-23	28,0	Kusten till Råå, Rååns dalgång, norrut via Ättekulla, Ramlösa, Adolfsberg osv /JK
Tisdag	2014-11-25	0,0	Indoor Walking på Filborna Arena. Start kl. 17:30. mer info på hemsidan. 45 min.
Torsdag	2014-11-27	8,0	Mickes succestafett igen /JK
Söndag	2014-11-30	20,0	Miljonrundan (Planteringen, Närlunda, Drottninghög och Dalhem) /M