

Helsingborgs Löparklubb - 92

Träningsprogram för juni		Hans R och Håkan	
Söndag	2014-06-01	20,0	Allerums golfbana - Småryd/Hans
Tisdag	2014-06-03	12,0	Revetrundan hem via Serpentina/Hans
Torsdag	2014-06-05	10,0	6 backar Hälsobacken till Pålsjöbacken tillsammans med Filborna Arenas löpargrupp/Hans o Håkan
Söndag	2014-06-08	20,0	Utflykt , Björkeröd-Kullens fyr-Håkull-Björkeröd. Samling 09:30 vid Krematoriet . Saft o bulle vid målgång/Hans
Tisdag	2014-06-10	10,0	Kinesen, Johan Banér, Halalid, Gröningen, Kärnan, Lasarettet, Fredriksdal, Statoil, Romares väg, Ch. Bojes. //Håkan
Torsdag	2014-06-12	8,0	Samling 17.30 vid huvudentre Fredriksdals friluftsmuseum , se hemsida, Barfotalöpning, och stafett/Hans
Söndag	2014-06-15	17,0	Kulla Gunnarstorp - Döshults skog - Allerum/Hans
Tisdag	2014-06-17	10,0	G:a Kungshultsv, Patronensv, Pilshultsv, Maria station, Florettg, Garnisonsg, Kavallaristen o Kadettg.//Håkan
Torsdag	2014-06-19	10,0	Intervall, 3-4 x Sofieroskogen (ca 1 800 m/runda)/Hans
Söndag	2014-06-22	21,0	Fredriksdal, Jordbrodalen, Adolfsberg, Hornbach, Väla skog, Smårydsvägen. //Håkan
Tisdag	2014-06-24	10,0	Freerunning på Frisbeegolfbanan vid Brohult/Dalhem. Gemensam löpning dit och hem. //Håkan
Torsdag	2014-06-26	10,0	Blandade intervaller i Pålsjöskog. Allt från 100 m till 1 km, "vanliga uppförsbackar", trappor och slätlöpning. //Håkan
Söndag	2014-06-29	20,0	Dag Hammarskjöld, Serpentina, stigen till Domsten, ett varv i Domsten, samma väg tillbaka. //Håkan

Samling 18:00 på tisdagar och torsdagar samt 11:00 på söndagar, alltid vid Pålsjö Krematoriet om inget annat anges.

Välkommen!