

Träningsprogram för juli		Jens L-F och Hasse B	
onsdag	2014-07-01	10,0	4T - Thomas F tar oss med till korsträningens förlovade värld, löpning och styrka
torsdag	2014-07-03	10,0	Fartlek 1-2-3-4 ...
fredag	2014-07-06	21,0	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Fredriksdal-Kavalleristen
onsdag	2014-07-08	13,0	Laröd cykelväg - Hittarps IP - Allerums kyrkväg - Kamelpucklarna - Sofiero
torsdag	2014-07-10	9,0	Intervall 60/30 på Gröna 7:an
fredag	2014-07-13	25,0	Landskrona-Hbg, tåget till L-krona (Hbg 10:51 el Ramlösa 10:54) - längs med kusten tillbaka
onsdag	2014-07-15	12,0	Landborgen till Söder och tillbaka längs vattnet. Fri fart på hemvägen.
torsdag	2014-07-17	7,0	Trail + strand. Liljekvist - Glens backe - stranden söderut - Mickes ravin
fredag	2014-07-20	21,0	Allerum - Döshults skog - Djuramosse - Kulla G-storp - Laröd skola - Sofiero
onsdag	2014-07-22	11,0	Stadsrundan - en HLK-klassiker
torsdag	2014-07-24	8,0	Intervall Strandvägen 6 x 4 min, vila 2 min
fredag	2014-07-27	30,0	Pålsjö - Strandvägen - HBGM-banan till Fredriksdal - Pålsjö
onsdag	2014-07-29	12,0	Allerums kyrka t o r med inslag av löpskolning. Fri fart på hemvägen.
torsdag	2014-07-31	10,0	6 x Tinkarpsbacken med 4 st individuell start och 2 x tåget

Helsingborgs Löparklubb-92 (HLK-92)

Välkommen att träna med oss!

Vi utgår alltid från Krematoriet (om inget annat anges). Tisdagar och torsdagar 18:00 samt söndagar 11:00.