

Träningsprogram för augusti		Mikael S, Johan L och Micke A.		
Söndag	2014-08-03	17,0	Smårydsrundan (Jens håller i passet)	
Tisdag	2014-08-05	10,0	Thomastisdagsträning	TT
Torsdag	2014-08-07	10,0	"Mental traning" 800m-intervaller i 3-mannalag	MS
Söndag	2014-08-10	23,0	Längs kusten till Råå tillbaka via Skåneleden	MS
Tisdag	2014-08-12	11,0	Mördarbacken, Serpentina, Tinkarps, Mickes Ravin	MA
Torsdag	2014-08-14	9,0	Supertusingar X 5 OBS! På Heden	MA
Söndag	2014-08-17	23,0	Väla skog, Ödåkra, Rydsfält, Småryd	MA
Tisdag	2014-08-19	13,0	HBGM-sträckningen norrut fritt avkortat	JL
Torsdag	2014-08-21	9,0	Löpskolning. Snabbhetsträning i flack utförsbacke.	JL
Söndag	2014-08-24	33,0	Andra halvan av HBGM, mer info på hemsidan samt Facebook.	JL
Tisdag	2014-08-26	10,0	Hultrundan. Nytt försök :-)	JL
Torsdag	2014-08-28	9,0	Löpskolning. Kort kortbacke	JL
Söndag	2014-08-31	19,0	Småryd-Allerum-Hundgården-Tinkarp	JL

Tisdagar 18.00, torsdagar 18:00 och söndagar 11:00

Läs mer på hemsidan www.HLK-92.nu

Välkommen att träna med oss!