

HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Km	Kommentar
Träningsprogram för februari		Ansvariga Micke & Calle	
Söndag	2015-02-01	20	Söderut och springer delar av HBGM. ML-F
Tisdag	2015-02-03	11	Till Allerum kyrka och vänder tillbaka samma väg. Fri fart på hemvägen. MA
Torsdag	2015-02-05	8	6 backar (Hälsovägen-Tågagatan-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken) CS
Söndag	2015-02-08	24	Väla skog, Ödåkra, Rydsfält, Småryd. MA
Tisdag	2015-02-10	10	Till IH, Seedningsloppsbanan ett varv, fri fart (5 km), hem tillsammans. MA
Torsdag	2015-02-12	10	5 x 1000, Strandvägen-Gröningen. CS
Söndag	2015-02-15	20	Domstensrunda, alla drar 5 min i stöten. CS
Tisdag	2015-02-17	9	Pyramiden 1,2,3,4,4,3,2,1 Pålsjöslingan. CS
Torsdag	2015-02-19	10	Tinkarp - Parapeten - Hem. MA
Söndag	2015-02-22	20	Strandvägen söderut-Planteringen-Kielergatan-Hästhagsrondellen-Närlunda-Viskängen. CS
Tisdag	2015-02-24	13	Revetrundan. MA
Torsdag	2015-02-26	8	5 x Olympiaslingan alternativt 6 x Laröd cykelväg. CS

Välkommen att träna med oss!

Se <http://www.hlk-92.se/>

Tisd+torsd kl 18, sönd kl 11. Parkeringen vid Krematoriet om inget annat anges.