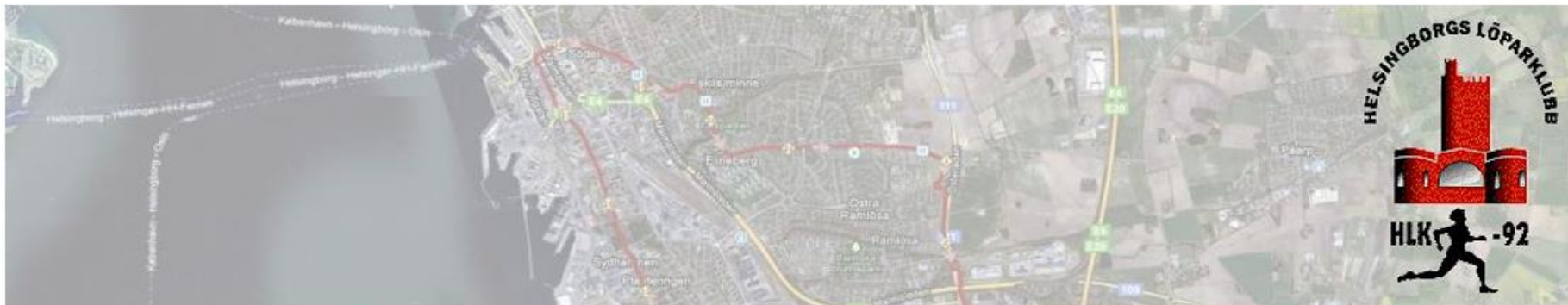


HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
Träningsprogram för maj						Ansvariga: Alla/Ingen
Söndag	2015-05-03			22	22	Djuramosserundan
Tisdag	2015-05-05	12			12	Springtimerundan, (ev delad i tävlingsfart)
Torsdag	2015-05-07		7		7	60/30 Gröna 7:an
Söndag	2015-05-10			20	20	Bruces skog
Tisdag	2015-05-12	11			11	Allerum t/r
Torsdag	2015-05-14		7		7	20 x 200m (100m joggvila) mellan Henkes och Via95.
Söndag	2015-05-17			20	20	Domsten. Skogen dit - havet hem
Tisdag	2015-05-19	12			12	Laröd cykelväg - HIK - Havsnära - Skåneledenbacken - Brandmanna
Torsdag	2015-05-21		7		7	GBG-löpare Gröna 7:an (med fartökningar) Övriga: 6 x Liljekvistare
Söndag	2015-05-24			21	21	Landborgen till Ramlösabrunn t/r
Tisdag	2015-05-26	12			12	Väla skog, via Drottninghög, Dalhem och Gyhult.
Torsdag	2015-05-28		9		9	Sex backar
Söndag	2015-05-31			21	21	HBMG-banan andra halvan. Start Fredriksdal och slut Gröningen



Scanna denna QR-kod
för att se kalendern på
<http://www.hlk-92.se/>



Välkommen att träna med oss!

Tisd+torsd kl 18, sönd kl 10. Samling vid parkeringen vid Krematoriet om inget annat anges.