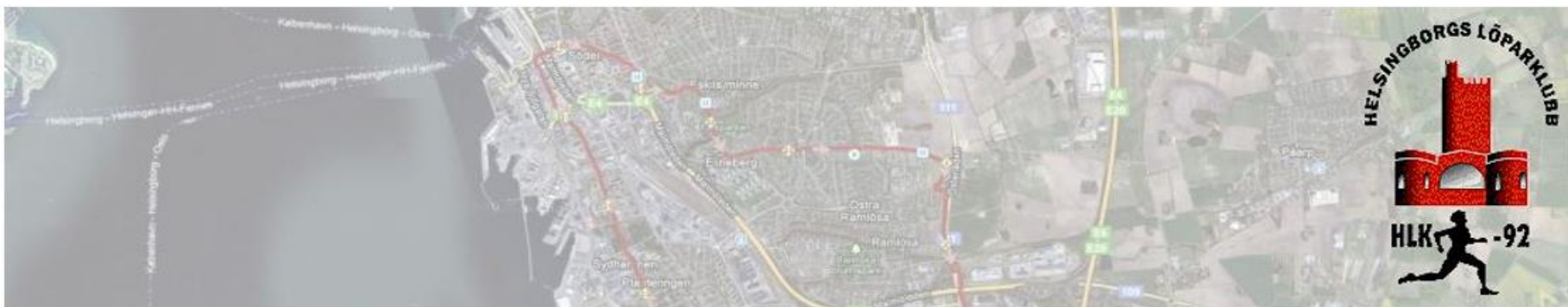


HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
Träningsprogram för juni						Ansvariga GS, KC, MO, MS
Tisdag	2015-06-02	10			10	Ett helt tisdagspass i Pålsjöskog/GS
Torsdag	2015-06-04		8		8	Blandade Intervaller i Fredriksdal /KC
Söndag	2015-06-07			28	28	Bussen till Krapperup, kustvägen hem. /MO
Tisdag	2015-06-09	10			10	Alt 1. Jakt på mjuka underlag - "Kungshult trecking", Laröd, stranden/ GS Alt 2. "Upp och ner för Vallåsen" Samling Vallåsen 18 /MS
Torsdag	2015-06-11		8		8	Intervall 1-2-3-4-4-3-2-1 min /GS
Söndag	2015-06-14			20	20	Domsten ToR via Hittarps IP /GS
Tisdag	2015-06-16	10			10	Landborgen till Söder och tillbaka längs vattnet. Fri fart på hemvägen /KC
Torsdag	2015-06-18		8		8	Laröd cykelbana, intervaller /GS
Söndag	2015-06-21			22	22	Döshultsrundan /MO
Tisdag	2015-06-23	10			10	Pålsjögatan, Hälsobacken, kusten norrut via Tinkarpsbacken, cykelbanan från Laröd till Maria, Romares
Torsdag	2015-06-25		8		8	Mickes Succé Stafett /KC
Söndag	2015-06-28			22	22	HBGM-banan första halvan. Start Dunkers
Tisdag	2015-06-30	10			10	Övrraskningspass /MS



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.