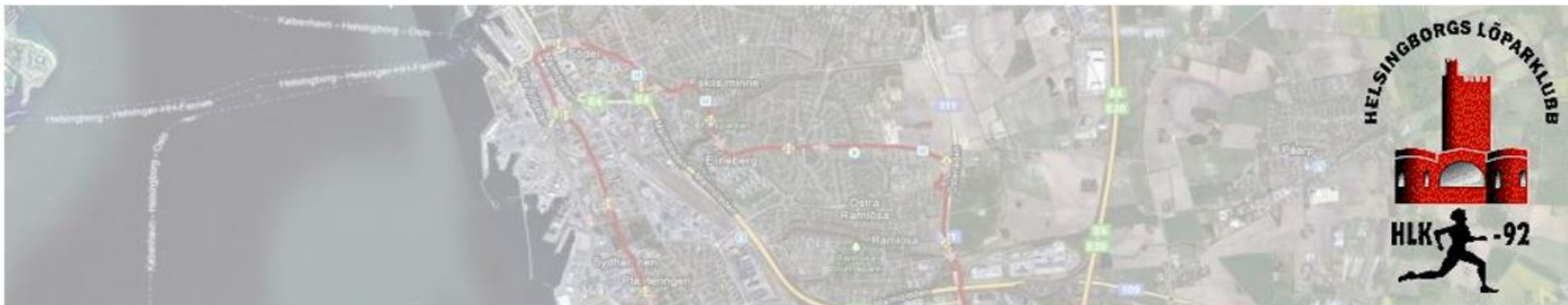


HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
Träningsprogram för juli					Ansvariga: Hans R och Leif N.	
Torsdag	2015-07-02		8		8	8 * Kinesen/L
Söndag	2015-07-05			21	21	Småryd, Ödåkra, Väla södra, Dalhem, Berga/L
Tisdag	2015-07-07	13			13	ICA Brunnen/L
Torsdag	2015-07-09		10		10	6 backar/L
Söndag	2015-07-12			19	19	Pålsjö All In/HB
Tisdag	2015-07-14	13			13	Revet hem via Serpentina/H
Torsdag	2015-07-16		8		8	5 * 400 m * 2. OBS! Hedens idrottsplats/H
Söndag	2015-07-19			20	20	Utflykt Kullaberg, samling 09:00 vid Krematoriet, info se hemsida/H
Tisdag	2015-07-21	11			11	Byggmax - Spectronic - Brohultsv - Maxi. V. Berga - Johan Banérs g./H
Torsdag	2015-07-23		10		10	4 * 1500 m i Sofieroskogen/H
Söndag	2015-07-26			21	21	HBGM-banan andra halvan. Start Fredriksdal och slut Gröningen
Tisdag	2015-07-28	12			12	Kvanne. Mer info kommer/L
Torsdag	2015-07-30		12		12	6 * Tinkarp/L



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.