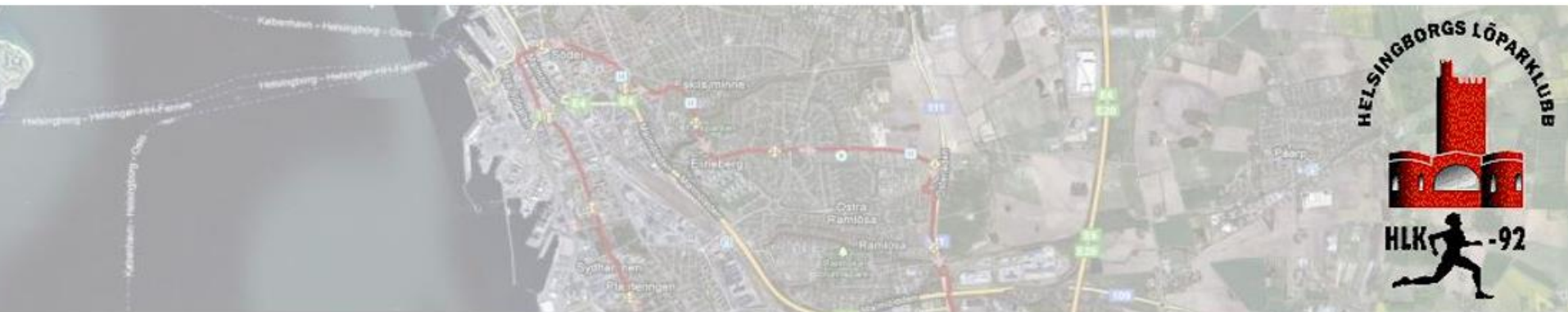


## HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
<b>Oktober</b>						<b>Ansvariga: Hans R och Thomas F.</b>
Torsdag	2015-10-01			10	10	Intervall, 2 x Florettg, Muskötg och Kastellg/HR
Söndag	2015-10-04				20	Småryd - Allerums golfbana/HR
Tisdag	2015-10-06	12			12	Crossträning/TF
Torsdag	2015-10-08		8		8	Brännboll. Vid gräsmattan sidan om parkeringen, krematoriet
Söndag	2015-10-11				17	Laröd - Kulla Gunnarstorp - Döshultsvägen - Allerum/HR
Tisdag	2015-10-13	11			11	Intervallträning/TF
Torsdag	2015-10-15		10		10	8 Backar Baklänges/TF (Amsterdam deltagare jogg med korta farthöjningar)
Söndag	2015-10-18				22	Landborgspromenaden till Ramlösa och tillbaka/TF (Amsterdam Marathon)
Tisdag	2015-10-20	12			12	Crossträning/TF
Torsdag	2015-10-22		12		12	HLK tåget, Intervaller/TF
Söndag	2015-10-25				21	HbgM-banan andra halvan, <b>Start Fredriksdal</b> , mål Gröningen/HR
Tisdag	2015-10-27	12			12	Crossträning/TF
Torsdag	2015-10-29		12		12	En mil under 45Min/TF



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.