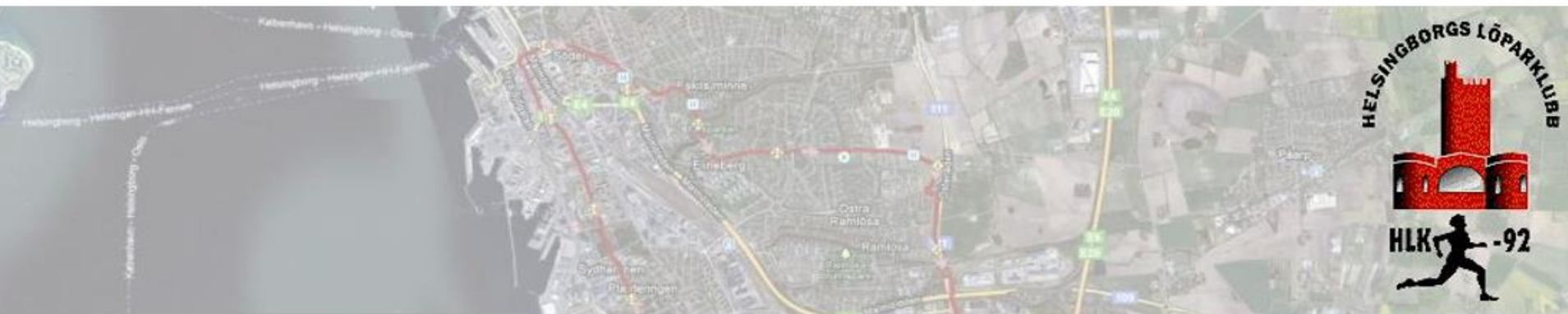


## HLK-92, Träningsprogram för 2016

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
<b>Träningsprogram för januari</b>					<b>Ansvariga: Jens, Martin, Johan L</b>	
Söndag	2016-01-03			19	19	Allerum - Kulla Gunnarstorp - Sofiero med lite bonus i Laröd / JLF
Tisdag	2016-01-05	12			12	Kinesen - Gravarliden - Hittarp - Ö Laröd - Maria Park / JL
Torsdag	2016-01-07		9		9	6 x Laröd cykelväg / JLF
Söndag	2016-01-10			20	20	Laröd - Döshult - Allerum-Småryd - Gyhult / MLF
Tisdag	2016-01-12	11			11	Stadsrundan (klassiker) / MLF
Torsdag	2016-01-14		8		8	Coopers Test i Maria Park. Uppvärmning och nerjogg / JL
Söndag	2016-01-17			13	13	Trail Kullen (se separat meddelande) / HP alt V Ramlösa - Miatorp - C - Strandv / JLF
Tisdag	2016-01-19	12			12	Olympia - Viskängen - Horisont - GA-torget - Gröningen / JLF
Torsdag	2016-01-21		11		11	Olympia, sedan ett varv på Seedningsloppsbanan / MLF
Söndag	2016-01-24			21	21	HBGM-banan andra halvan / JLF OBS, start Fredriksdal mål Gröningen
Tisdag	2016-01-26	12			12	En kvällsrunda på gator som vi sällan springer på / JL
Torsdag	2016-01-28		12		12	5 x 1800 m (Maria Park) / JLF
Söndag	2016-01-31			21	21	Olympia - Filborna skogspark - Bruces skog - Vasatorp - Fredriksdal - Kavalleristen / MLF



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 11. Samling vid parkeringen vid Krematoriet om inget annat anges.