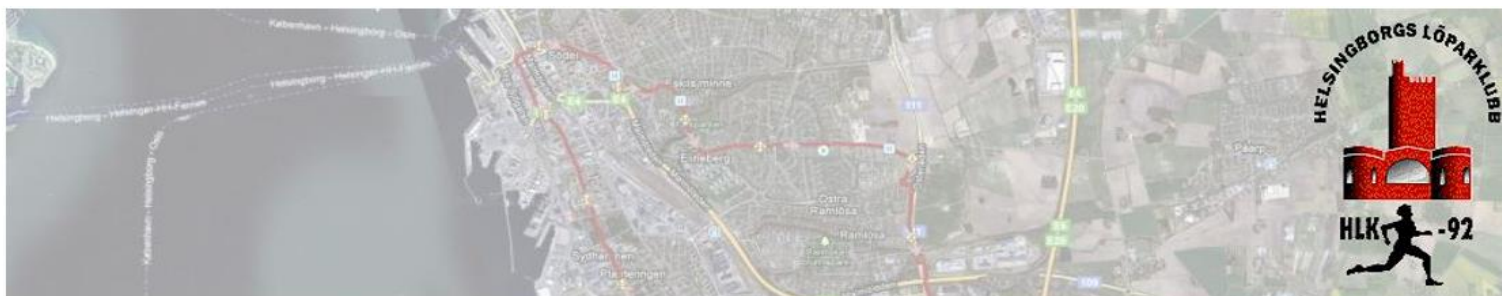


HLK-92, Träningsprogram för 2016

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
Februari						Ansvariga: Mikael S, Hans R och Toni
Tisdag	2016-02-02	12			12	2x3 tröskel. Strandpromenad-Tinkarp-Kamelpucklarna/MS
Torsdag	2016-02-04		8		8	5 x Tinkarpsbacken/HR
Söndag	2016-02-07			20	20	Allerum - Ödåkra - längs järnvägen - Polishuset/HR
Tisdag	2016-02-09	12			12	Distans med backar och åter backar/MS
Torsdag	2016-02-11		8		8	2x1200 m (Florettg)+2x900 m(Muskötg)+2x600 m(Kastellg) på Berga industriområde/HR
Söndag	2016-02-14			20	20	Domstensrundan
Tisdag	2016-02-16	10			10	5 km test, ett varv på seedningsbanan/MS
Torsdag	2016-02-18		12		12	Tonis-superintervaller på andra sidan järnvägen 1-2-3/2-2-1(varv)/M.S
Söndag	2016-02-21			20	20	Trail Söderåsen, Samling 9:30. info se hemsida/TE
Tisdag	2016-02-23	12			12	Viskängen-Närlunda-Kärlekstunneln-Campus- Strandpromenaden/M.S
Torsdag	2016-02-25		10		10	Delade tusingar (600+400) x 6-8 st/M.S.
Söndag	2016-02-28			21	21	HBGM-banan första halvan. Samling vid Dunkers/HR



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.