

Träningsprogram för November						Ansv.Hans R. och Håkan S. Tis., Tor. start kl. 18:00 och sön. kl. 11:00. Samtliga pass börjar vid Krematoriet
Söndag	2013-11-03		15,0		15	Kungshult-Gyhult - Ödåkra längs järnvägen o tillbaka via Väla skog o V. Berga. Växelvis dragning 6 min var/Hans
Tisdag	2013-11-05	11,0			11	Stadsrundan / Håkan (Nybörjarpass på ca. 5-7 km)
Torsdag	2013-11-07			8,0	8	Låg skipping 4 ggr sedan terasstrapporna 5 ggr/Hans
Söndag	2013-11-10		20,0		20	Lågintensivt 2 timmar i ca 5.45 tempo. Väla skog, Dalhem, Fredriksdal/Håkan
Tisdag	2013-11-12	6,0			6	Nybörjar pass, Maria Park, Kungshult, Jarls bil tillbaka via Pilshultsv. o Kullav./Urban
Torsdag	2013-11-14			6,0	6	Löpskola, löpstyrka o HLK-tåget, vi hjälps åt/Hans o Håkan
Söndag	2013-11-17		17,0		17	Farmarevägen i Laröd, Kulla Gunnarstorp, Serpentina /Håkan
Tisdag	2013-11-19	10,0			10	Springtimerundan/Hans (Nybörjarpass på ca. 5-7 km)
Torsdag	2013-11-21			6,0	6	Löpskola, löpstyrka och HLK-tåget, vi hjälps åt/Hans o Håkan
Söndag	2013-11-24		17,0		17	Stebocksgatan, Fältarpsv., Västergård, Dalhem, Byggmax och V. Berga. Växelvis dragning 6 min var/Hans
Tisdag	2013-11-26	6,0			6	Nybörjar pass, Maria Park, Kungshult, Jarls bil tillbaka via Pilshultsv. o Kullav./Urban
Torsdag	2013-11-28			6,0	6	Löpskola, löpstyrka och HLK-tåget, vi hjälps åt/Hans o Håkan

Gilla oss på Facebook? www.facebook.com/HLK92