

Träningsprogram för September			Urban och Leif/Martin
Tisdag	2014-09-02		Thomastisdagsträning
Torsdag	2014-09-04	10	Fartlek.1-2-3-4-5-6-7-8-9 osv. Vi är ju många nu. Ca10 km
Söndag	2014-09-07	24	Mot Ödåkra
Tisdag	2014-09-09	11	Annelund-Driving range-Hundgården-Hem. Lugnt tempo
Torsdag	2014-09-11	7	Gröna 7:an.
Söndag	2014-09-14	?	Dagen efter HBGM. Denna dag får vi improvisera.
Tisdag	2014-09-16	?	Lugn löpning. Längd efter önskemål
Torsdag	2014-09-18	8	Från mål till mål. Alt Strandpromenaden. Tremannalag. Korta sträckor. Ca 25 min
Söndag	2014-09-21	18	Domsten
Tisdag	2014-09-23	10	Mot Filborna
Torsdag	2014-09-25	8	Micke S succéstafett. Nu på Maria IP. Tremannalag. Två varv. Vila ett. Sex omgångar
Söndag	2014-09-28	24	Söderrunda
Tisdag	2014-09-30	11	Gasverksgatan

Tisdagar & torsdagar 18:00, söndagar 11:00

Läs mer på hemsidan www.hlk-92.nu

Välkommen att träna med oss!