

**HLK-92,Träningsprogram för December**

Tisdag	2014-12-02		Thomastisdagsträning
Torsdag	2014-12-04	8,0	Löpskolning och intervaller i backe /Mattias
Söndag	2014-12-07	20,0	Laröd - Döshult - Allerum-Småryd-Gyhult /Martin
Tisdag	2014-12-09	10,5	Springtimerundan på det vis Sari vill. OBS! Vi startar och slutar vid hamnbassängen på Kungstorget och "Musikhjälpen"/Jonny
Torsdag	2014-12-11	11,0	5x supertusingar på strandpromenaden /Mattias
Söndag	2014-12-14	22,0	Kinesen, Kilergatan, LA-vägen, IBT-backen, E-berg, V-ängen och tillbaka /Jonny
Tisdag	2014-12-16		Maxpuls-test, Beeptest, på Filborna Arena kl. 19:40
Torsdag	2014-12-18	10,0	Julruschen! Vi springer till centrum och trängs. Tar några varv i trapporna upp och ner. Sakta tillbaka till Pålsjö /Jonny
Söndag	2014-12-21	21,0	Till Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Fredriksdal-Kavallesristen /Martin
Tisdag	2014-12-23	12,0	Sofiero – Sundsliden – Serpentina – Tinkarpsbacken – Dag Hammarsjölds väg/Mattias
Onsdag	2014-12-24	7,0	Enligt tradition "Gröna 7:an" med glögg och pepparkakor kl. 10:00/Stig Ullmark
<b>Torsdag</b>	<b>2014-12-25</b>	<b>10,0</b>	<b>Fartlek 1-2-3-4 ... /Martin</b>
Söndag	2014-12-28	23,0	Till Råå via Söder, Miatorp och tillbaka via Råådalen, Ätekulla, Ramlösa, Viskängen /Mattias
Tisdag	2014-12-30	10,3	Champangegaloppen! V-ängen via Olympia till Vh-verket, Strandvägen och Pålsjöbacken "hem" /Jonny

Tiderna som gäller är 18:00 tisdagar och torsdagar samt 11:00 söndagar.  
Alltid start och slut vid Pålsjö, Krematoriet om inget annat anges.