

HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Långpass	Kvalitet	Km	Kommentar
Träningsprogram för mars						Ansvariga Mikael S, Hasse och Micke
Söndag	2015-03-01			23	23	Olympia-Jordbodalen-Ramlösa-Filborna http://bit.ly/HLK-20150301
Tisdag	2015-03-03	10			10	Gbg-Seedningsvarv
Torsdag	2015-03-05			10	10	Tinkarpsbacken
Söndag	2015-03-08			21	21	Gröna sjuan X 3 alt. 4 (progressiv löpning, om man vill)
Tisdag	2015-03-10	12			12	Viskängen, Fältarpsv, Jordbodalen, Kalmarg, Jönköpingsg. Pannlampa!
Torsdag	2015-03-12			10	10	Mickes succéstafett 2 x 3 st. OBS, Heden
Söndag	2015-03-15			28	28	Småryd-Allerum-Döshult-Domsten. http://bit.ly/HLK-20150315
Tisdag	2015-03-17	12			12	Laröd cykelväg - HIK - Havsnära - Skåneledenbacken - Brandmanna
Torsdag	2015-03-19			7	7	60/30-intervaller i Pålsjö. MA
Söndag	2015-03-22			22	22	Landborgspromenaden till Ramlösa brunn och tillbaka
Tisdag	2015-03-24	10			10	Springtimerundan
Torsdag	2015-03-26			10	10	Delade tusingar på Strandpromenaden
Söndag	2015-03-29			21	21	HBGM-banan andra halvan. OBS, start Fredriksdal mål Gröningen
Tisdag	2015-03-31			10	10	Fartlek i Jordbodalen. OBS, start i Jordbodalen

Välkommen att träna med oss!

Se <http://www.hlk-92.se/>

Tisd+torsd kl 18, sönd kl 11. Parkeringen vid Krematoriet om inget annat anges.