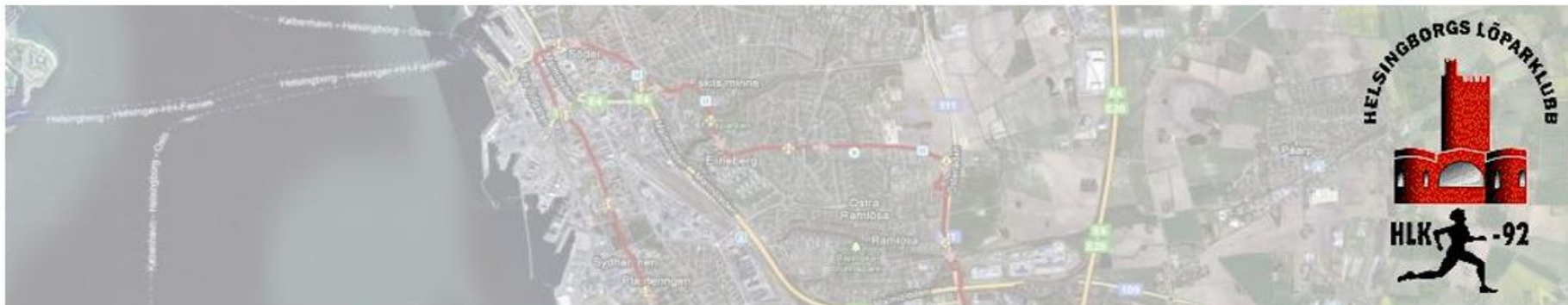


HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
Träningsprogram för april					Ansvariga Peter, Håkan, Jens	
Torsdag	2015-04-02		10		10	Mickes succéstafett, Maria Park /Peter
Söndag	2015-04-05			20	20	Domstens hamn t o r, hem längs kusten /Jens
Tisdag	2015-04-07	10			10	Stadsrundan /Håkan
Torsdag	2015-04-09		11		11	3-4 ggr á 1700m i Sofieroskogen /Håkan
Söndag	2015-04-12			24	24	Olympia-Filborna-Bruces skog-Vasatorp-Brohult-Berga-Maria Station /Jens
Tisdag	2015-04-14	9			9	Pålsjö offroad /Mikael S
Torsdag	2015-04-16		10		10	Blandade intervaller i Pålsjö skog, bl.a.brandmanna o kinesen /Peter
Söndag	2015-04-19			22	22	Kulla Gunnarstorp-Döshults skog-Allerum-Småryd-Gyhult
Tisdag	2015-04-21	12			12	Pålsjöbacken, Parapeten, Tinkarp /Håkan
Torsdag	2015-04-23		10		10	Jordbodalen, intervaller, SAMLING grusparkeringen Sundspärlan /Peter
Söndag	2015-04-26			24	24	HBGM-banan första halvan, start/slut Dunkers /Jens
Tisdag	2015-04-28	10			10	Springtimerundan /Håkan
Torsdag	2015-04-30		9		9	3x3 km i Pålsjöskog /Peter



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 10. Samling vid parkeringen vid Krematoriet om inget annat anges.