

# HLK-92, Träningsprogram för 2016

Dag	Datum	Km	Kommentar
	<b>Mars</b>		<b>Ansvariga: Peter T, Michael O, Philip L</b>
Tisdag	2016-03-01	11	Gröningen, sedan 5km fri fart Springtimerundan /PT
Torsdag	2016-03-03	10	6 * Tinkarpsbacken /PL
Söndag	2016-03-06	24	Döshult /MO
Tisdag	2016-03-08	11	Stadsrundan /MO
Torsdag	2016-03-10	10	8 * kinesen i fri fart, återsamling efter 4 st /PT
Söndag	2016-03-13	20	Smårydsrundan (alt. Göteborgsvarvets seedningslopp)
Tisdag	2016-03-15	10	Pålsjö offroad, trailskor rekommenderas /PT
Torsdag	2016-03-17	11	4 * 1600m, Strandpromenaden /PL
Söndag	2016-03-20	25	Kusten till Råå, Skåneleden tillbaks /PL
Tisdag	2016-03-22	12	Strandpromenad-Tinkarp-Kamelpucklarna /MO
Torsdag	2016-03-24	12	Springtimebanan intervaller med individuell start 2 * 2km + 2 * 1,5km + 2 * 1km + 2 * 0,5km /PT
Söndag	2016-03-27	25	HbgM del 2 (nya). <b>OBS! Samling Fredriksdal</b> /PL
Tisdag	2016-03-29	12	3 * 4km pålsjöskog, varav varv 1 gemensamt och fri fart varv 2 och 3 /PT
Torsdag	2016-03-31	10	Coopertest + 3 * supertusingar <b>OBS! Samling Heden</b> /PT



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