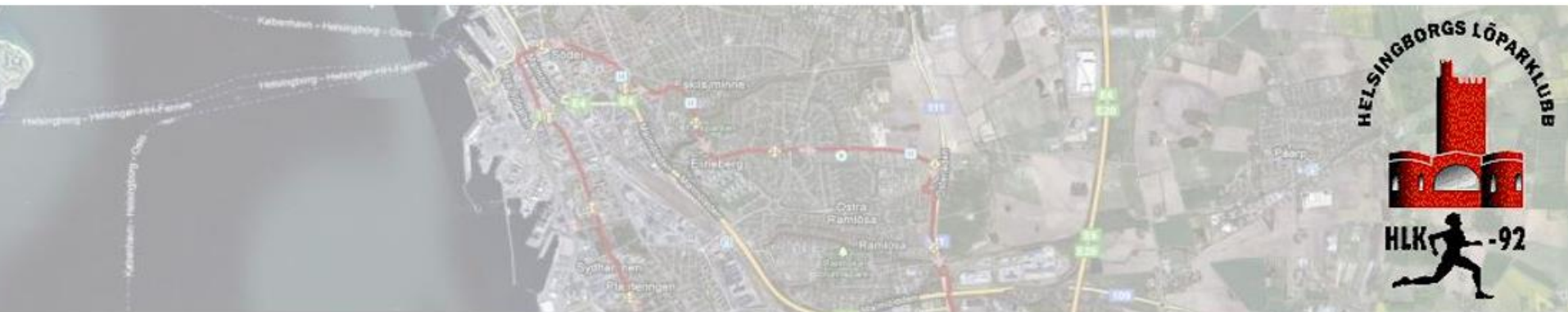


HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
November						Ansvariga: Peter, Philip, Calle
Söndag	2015-11-01			18	18	Laröd - Domsten och tillbaka
Tisdag	2015-11-03	12			12	Olympia - Cykelvägen förbi Viskängen - Ner via Horisont och tillbaka via GA-torget och Gröningen
Torsdag	2015-11-05		9		9	Intervaller 600+400m. Strandvägen
Söndag	2015-11-08			21	21	Landborgen - Ramlösabrunn t/r
Tisdag	2015-11-10	10			10	Tinkarp upp, Laröd, cykelbanan, Maria station
Torsdag	2015-11-12		8		8	Fem backar
Söndag	2015-11-15			18	18	Laröd - Domsten och tillbaka
Tisdag	2015-11-17	11			11	Till Olympia, 1 varv på GBG-seedningslopp, tillbaka Pålsjö
Torsdag	2015-11-19		8		8	Intervaller 4x4x40. Strandvägen
Söndag	2015-11-22			23	23	Olympia - Jordbodalen - Ramlösa - Filborna
Tisdag	2015-11-24	12			12	Revet
Torsdag	2015-11-26		10		10	5 x Olympiaslingan (alternativt 4 x runt Sankta)
Söndag	2015-11-29			23	23	Längs kusten till Råå tillbaks via skåneleden



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.