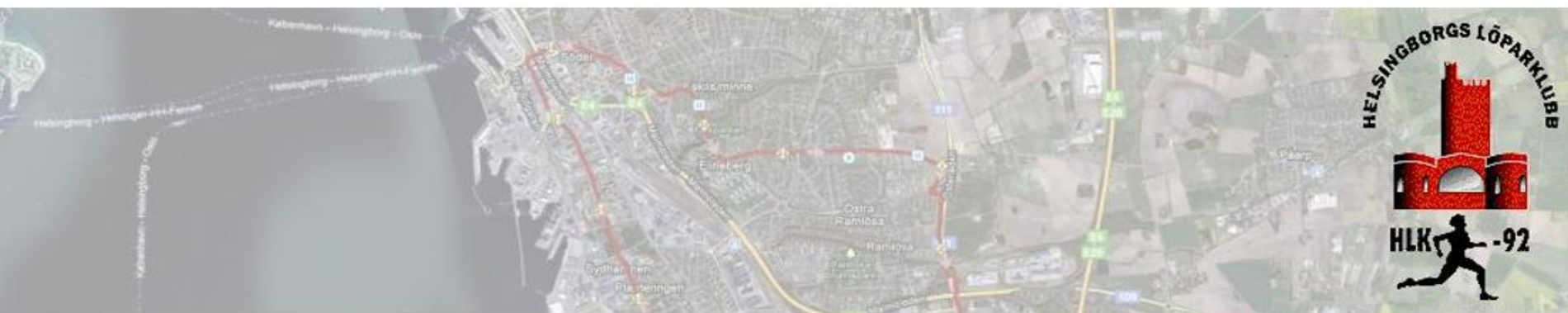


## HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
<b>December</b>						<b>Ansvariga: Hasse, Micke A, Anton</b>
Tisdag	2015-12-01	12			12	Allerum ToR. Fri fart hemåt /AA
Torsdag	2015-12-03		10		10	Pyramiden 1+2+3+4+4+3+2+1 i Pålsjö skog /MA
Söndag	2015-12-06			24	24	Väla skog, Ödåkra, Rydsfält, Småryd. <b>OBS! KI 11:00</b> /MA
Tisdag	2015-12-08	12			12	Revet /MA
Torsdag	2015-12-10		9		9	Kompisintervaller runt Dammen /MA
Söndag	2015-12-13			25	25	Fortuna ToR. <b>OBS! start kl 11:00 vid HbgM-buren /HB</b>
Tisdag	2015-12-15	10			10	Springtimerundan m 3*10min tröskel. <b>OBS! Start vid HbgM-buren /AA</b>
Torsdag	2015-12-17		10		10	10 * 1min backe i Jordbodalen. <b>OBS! Start vid HbgM-buren /HB</b>
Söndag	2015-12-20			20	20	Domsten ToR. <b>OBS! KI 11:00 /HB</b>
Tisdag	2015-12-22		9		9	4*4min (Björge-intervaller) /MA
Torsdag	2015-12-24	7			7	Juljoggen i Pålsjö. <b>OBS! KI 10:00</b>
Söndag	2015-12-27			20	20	HbgM-banan 2:a halvan, <b>Start Fredriksdal, mål Gröningen. OBS! KI 11:00</b>
Tisdag	2015-12-29		7		7	HIIT-pass 5* 6* 15sek i Pålsjö skog. /MA
Torsdag	2015-12-31	10			10	Sylvesterloppet. <b>Start 10 vid IH. <a href="http://springlfa.se/sylvesterloppet/">http://springlfa.se/sylvesterloppet/</a></b>



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.