

## Träningsprogram HALP hösten 2015

Vecka	Dag	Aktivitet	Tid	Plats	Ansvarig	Övrigt
Vecka 40	28-sep Mån	Löpning A3	18:30 - 19:45	Rosa villan	Patrik	
	30-sep Ons	Styrka	18:30 - 20:00	Sandvalla	Pelle	
	01-okt Tor	Spänst	18:30 - 19:45	Rosa villan	Fredrik	
Vecka 41						
	05-okt Mån	Löpning A3	18:30 - 19:45	Rosa villan	Pelle	
	07-okt Ons	Styrka	18.30 - 20:00	Sandvalla	Lotta	
	08-okt Tor	Snabbhet	18.30 - 19:45	Rosa villan	Fredrik	
Vecka 42						
	12-okt Mån	Löpning A2	18:30 - 19:45	Rosa villan	Patrik	
	14-okt Ons	Styrka	18.30 - 20:00	Sandvalla	Fredrik	
	15-okt Tor	Spänst	18.30 - 19:45	Rosa villan	Pelle	
Vecka 43						
	19-okt Mån	Löpning A3	18:30 - 19:45	Rosa villan	Patrik	
	21-okt Ons	Styrka	18.30 - 20:00	Sandvalla	Lotta	
	22-okt Tor	Snabbhet	18.30 - 19:45	Rosa villan	Fredrik	
Vecka 44						
	Mån		HÖSTLOV			
	Ons		HÖSTLOV			
	Tor		HÖSTLOV			
Vecka 45						
	02-nov Mån	Löpning A1	18:30 -19:45	Rosa Villan	Patrik	
	04-nov Ons	Styrka	18:30 -20:00	Sandvalla	Lotta	
	05-nov Tor	Spänst	19:00 - 20:30	Sandvalla	Pelle	
Vecka 46						
	09-nov Mån	Löpning A2	18:30 -19:45	Rosa Villan	Fredrik	Pannlampa
	11-nov Ons	Styrka	18:30 -20:00	Sandvalla	Lotta	
	12-nov Tor	Snabbhet	19:00 - 20:30	Sandvalla	Pelle	
Vecka 47						
	16-nov Mån	Löpning A3	18:30 -19:45	Rosa Villan	Fredrik	
	18-nov Ons	Styrka	18:30 -20:00	Sandvalla	Pelle	
	19-nov Tor	Spänst	19:00 - 20:30	Sandvalla	Patrik	
Vecka 48						
	23-nov Mån	Löpning A2	18:30 -19:45	Rosa Villan	Pelle	Pannnlampa
	25-nov Ons	Styrka	18:30 -20:00	Sandvalla	Patrik	
	26-nov Tor	Snabbhet	19:00 - 20:30	Sandvalla	Lotta	
Vecka 49						
	30-nov Mån	Löpning A3	18:30 -19:45	Rosa Villan	Patrik	

02-dec	Ons	Styrka	18:30 -20:00	Sandvalla	Pelle
03-dec	Tor	Spänst	19:00 - 20:30	Sandvalla	Fredrik

Vecka 50

07-dec	Mån	Löpning A2	18:30 -19:45	Rosa Villan	Lotta
09-dec	Ons	Styrka	18:30 -20:00	Sandvalla	Patrik

11-dec	Fre		Klubbläger		
12-dec	Lör		Klubbläger		
13-dec	Sön		Klubbläger		

Vecka 51

16-dec	Ons	Styrka			Lotta
17-dec	Tor	Spänst			Fredrik

Fredrik	Mickelss	073-8098517	<a href="mailto:fredrik.mickelsson@stenarecycling.se">fredrik.mickelsson@stenarecycling.se</a>
Patrik	Dahlin	070-6310864	<a href="mailto:patrik.p.dahlin@gmail.com">patrik.p.dahlin@gmail.com</a>
Lotta	Dahlin	070-2830150	<a href="mailto:lotta.dahlin.se@gmail.com">lotta.dahlin.se@gmail.com</a>
Pelle	Bylin	070-3329191	<a href="mailto:pelle.b.utb@hudiksvall.se">pelle.b.utb@hudiksvall.se</a>