

# HLK-92, Träningschema för november 2018

Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.  
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Återhämtning

Lugn distans, löpskolning, alternativ träning, styrka

Ansvariga: L-B, Hasse & Paul

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-11-01	Torsdag	Kvalitet	7	Träning, tävling & roligt på Maria IP	LB
2018-11-04	Söndag	Långpass	20	Domsten T&R, Tillsammans så långt vi kan..	LB
2018-11-06	Tisdag	Distans	9	TTT	PB
2018-11-08	Torsdag	Kvalitet	9	6 x ca 800m på en upplyst slinga i Jordbobalen. <b>OBS!</b> Samling vid gymmet i Jordbodalen	HB
2018-11-11	Söndag	Långpass	20	Lilla Ryd - Allerum - Laröd	PB
2018-11-13	Tisdag	Distans	10	The Hill: (Med kort inslag av backträning) Mariastation-Bergavägen-Kastellgatan-Brohult-Dalhem runt Bergavägen-Mariastation	LB
2018-11-15	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek på Olympiaslingan	PB
2018-11-18	Söndag	Långpass	22	HbgM, första halvan. <b>OBS!</b> Samling vid Dunkers	LB
2018-11-20	Tisdag	Distans	10	Pauls annorlunda	PB
2018-11-22	Torsdag	Kvalitet	10	Backträning vid Tinkarp	LB
2018-11-25	Söndag	Långpass	22	Jordbodalen – Längeberga – Påarp – Bårslöv – Råådalen – Raus – Ramlösa. <b>OBS!</b> Samling vid gymmet i Jordbodalen. <a href="http://bit.ly/HLK20181125">http://bit.ly/HLK20181125</a>	HB
2018-11-27	Tisdag	Distans	10	Jordbodalen – Ramlösa stn – Hästhagen – Ramlösa Skola – Västergård – Husensjö. <b>OBS!</b> Samling vid gymmet i Jordbodalen.	HB
2018-11-29	Torsdag	Kvalitet	9	Pyramid-intervaller i Pålsjö. 4 -3-2-1-1-2-3-4 min, med halva tiden i vila. Farten är progressiv och ökar i de kortare intervallerna.	LB



Se även [hik-92.se](http://hik-92.se) eller skanna QR-koden ovan