

HLK-92, Träningschema för Januari 2019

Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.

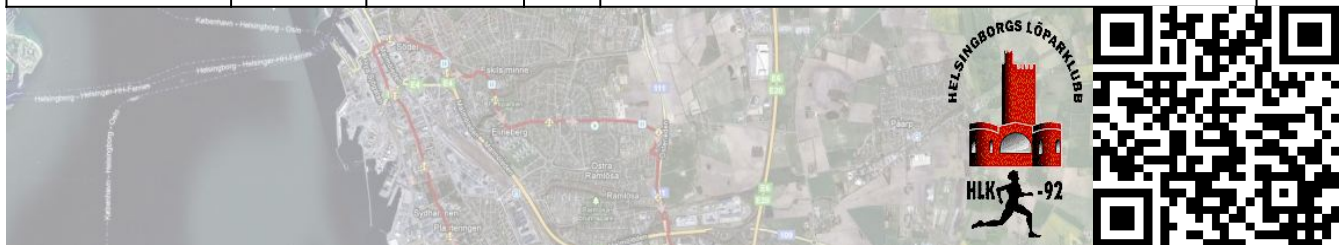
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Uppbyggnad - uthållighet

Höjning av träningsmängd, styrka, backträning och Cooper test

Ansvariga: Johan L, Michael o Miriam

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-01-01	Tisdag	Distans	12	Revet. OBS TIDEN: 13.00	JL
2019-01-03	Torsdag	Kvalitet	11	Tinkarpsbacken*5 + HLK-tåget upp	JL
2019-01-06	Söndag	Långpass	20	Allerum - Kulla Gunnarstorp - Laröd	MO
2019-01-08	Tisdag	Distans	11	Stadsrundan	MO
2019-01-10	Torsdag	Kvalitet		1000m intervaller, Strandpromenaden	MP
2019-01-13	Söndag	Långpass	22	Kusten till Råå, Skåneleden tillbaks	MO
2019-01-15	Tisdag	Distans	12	Strandpromenaden-Genom Stan-Kärlekstunneln-Viskängen Fredriksdal-Ringstorp	JL
2019-01-17	Torsdag	Kvalitet		Tinkarpsbacken	MP
2019-01-20	Söndag	Långpass	20	Olympia - Filborna skogspark - Bruces skog - Vasatorp - Fredriksdal - Kavalleristen	MO
2019-01-22	Tisdag	Distans	10	Allerum ToR	MP
2019-01-24	Torsdag	Kvalitet	10	Djupsnöloppning/alt. Sandlöppning	JL
2019-01-27	Söndag	Långpass	20	Småryd - Allerum - Hittarp	MO
2019-01-29	Tisdag	Distans		På gator vi inte brukar springa. Samling: Jordbodalen vid träningsredskapen. Rundan publiceras veckan innan på hemsidan och Facebook	JL
2019-01-31	Torsdag	Kvalitet		Coopers Test på Hasses bana.	JL



Se även hlk-92.se eller skanna QR-koden ovan