

HLK-92, Träningschema för februari 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 - fart

Höjning av träningsmängd, fartpass m.m.

Ansvariga: Calle, John och Philip

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-02-03	Söndag	Långpass	20	Söderut till Kielergatan - San Siro - Coop - Landskronavägen - JBT-backen - Ramlösa - Elineberg - Harlyckan - Viskängen	Calle
2019-02-05	Tisdag	Distans	10	TTT, crosstraining, vi turas om att hitta på övningar	Philip
2019-02-07	Torsdag	Kvalite	11	Långa intervaller Maria	Philip
2019-02-10	Söndag	Långpass	20	Fr Höganäs, 220 09:30 fr. knutpunkten	Philip
2019-02-12	Tisdag	Distans	11	Springtimerundan	Calle
2019-02-14	Torsdag	Kvalite	10	Ett antal backar...	Philip
2019-02-17	Söndag	Långpass	20	Domstensrundan.	J.O.
2019-02-19	Tisdag	Distans	12	Viskängen - Närlunda - Kärlekstunneln - Campus - Strandpromenaden	Calle
2019-02-21	Torsdag	Kvalite	11	Allerum T/R Fri fart hem (5 km)	Philip
2019-02-24	Söndag	Långpass	20	Allerum - Döshult - kusten hem	J.O.
2019-02-26	Tisdag	Distans	10	Jordbodalen ToR med 1 km på elljuset.	J.O.
2019-02-28	Torsdag	Kvalite	10	6 x 1000 Elslingan Pålsjö, start var 6e minut.	Calle



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