

HLK-92, Träningschema för mars 2019

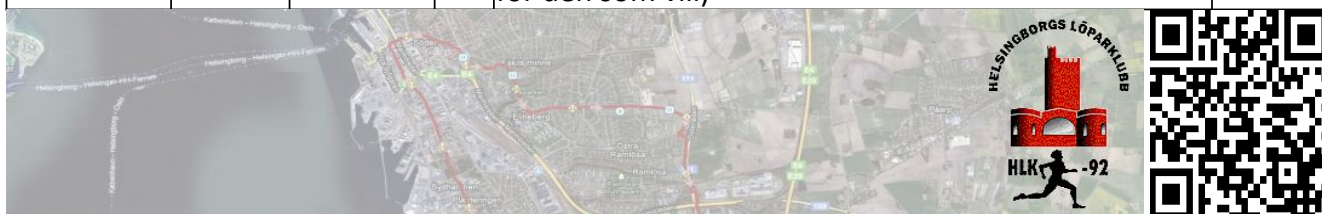
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Specialträning

INNEHÅLL: Längre distans, långintervall, backträning, bålträning – Cooper-test

Ansvariga: Jonny H, Magnus H, Jens L-F och Martin L-F

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-03-03	Söndag	Distans+ Styrka		Vasaloppssöndag Obs! Samling på Aktiverum kl 10.45	Hans R
2019-03-05	Tisdag	Distans	11	Jonny's glädjerunda 😊😊😊 Mer info innan vi ger oss iväg	Jonny
2019-03-07	Torsdag	Kvalitet	10	Blandade intervaller	Jens
2019-03-10	Söndag	Långpass	21	Maria stn-Berga ind omr-Ödåkra-Fleninge-Småryd-Gyhult	Magnus
2019-03-12	Tisdag	Distans	11	Stadsrundan, en HLK-klassiker	Martin
2019-03-14	Torsdag	Kvalitet	8	8 x Strandvägen	Martin
2019-03-17	Söndag	Tävling/ Långpass	20	Seedningsloppet alt Bruces skog	Martin
2019-03-19	Tisdag	Distans+ Styrka	10	TTT, löpning och styrka	Jens
2019-03-21	Torsdag	Kvalitet	11	3 x Gröna (Jonny's favorit som det allt blir)	Jonny
2019-03-24	Söndag	Långpass	24	Maria Stn-Dalhem-V Ramlösa-Hästhagsrondellen-Planteringen-Campus-Gröningen	Jens
2019-03-26	Tisdag	Distans	12	Hittarp ToR	Magnus
2019-03-28	Torsdag	Kvalitet	10	Coopertest på Hasses bana	Magnus
2019-03-31	Söndag	Långpass	20	Pågatåg till Bjuv (10:17 från Knutpunkten)-Mörarp-Hjortshög-Bruces skog-Långeberga-Fältarpsvägen-Viskängen-Ö Nytorosg-Gaverksg-Das Backhaus (fika för den som vill)	Jonny



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