

HLK-92, Träningschema för April 2019

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

Månadens tema: Tävling - formtoppning

INNEHÅLL SPECIAL: Styrka, kortare intervaller, kort backe, 5 km test

Ansvariga: Hans, Hasse och Mats

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-04-02	Tisdag	Distans	8	TTT (med eller utan T)	Hasse
2019-04-04	Torsdag	Kvalitet	10	Ett kvalitetspass i trailskorna.	Mats
2019-04-07	Söndag	Långpass	22 +10	Allerums golfbana - Ödåkra - via Väla skog till Krematoriet. För Hamburgarna erbjuds ytterligare ett varv à 10km via Maria, brukshundsklubben, runt Laröd och tillbaka	Hans+ Hasse
2019-04-09	Tisdag	Distans	13	Till Revet i Hittarp via Maria Park. På tillbakavägen springer vi uppför Serpentina	Hans
2019-04-11	Torsdag	Kvalitet	8	Backträning på Tinkarpsvägen 5-6 ggr.	Hans
2019-04-14	Söndag	Långpass	25	Vi samlas 09:30 vid Krematoriet och springer till Springtimestarten. Kl 10 kör vi provlöpning (se Facebook-event: http://bit.ly/2W2oLwP) med önskad fartgrupp. Kl 11 springer vi tillbaka till Pålshögsskog. Ta på din snyggaste (HLK-)jacka!	Hans
2019-04-16	Tisdag	Kvalitet	10	Heden . Korta intervaller för Hamburgare och 5000m-test för alla andra.	Hasse
2019-04-18	Torsdag	Distans	10	Stans längsta motlut (ca 1500m)? Jordbodalen – Ramlösa stn – Hästhagen – V Ramlösa Skola – Västergård – Husensjö. OBS! Samling vid gymmet i Jordbodalen.	Hasse
2019-04-21	Söndag	Långpass	21	Ett långpass i trailskorna. Domsten ToR på 80-90% gångar och stigar. http://bit.ly/2ucYboS	Hasse
2019-04-23	Tisdag	Distans	11	Viskängen till Jordbodalen. Tillbaka via Kalmargatan - Skaragatan - Lägervägen - Kullavägen. Möjlighet till korta intervaller för Hamburgare	Hans
2019-04-25	Torsdag	Kvalitet	9	Backar i Jordbodalen. OBS! Samling vid gymmet i Jordbodalen.	Hasse
2019-04-28	Söndag	Långpass	22	Hamburg Marathon. Alternativt Jordbodalen – Långeberga – Påarp – Bårslöv – Råådalen – Raus – Ramlösa OBS! Samling vid gymmet i Jordbodalen. http://bit.ly/HLK20181125	Hasse
2019-04-30	Tisdag	Distans	10	Till Parapeten via Maria Park.	Hans



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