

# HLK-92, Träningschema för maj 2019

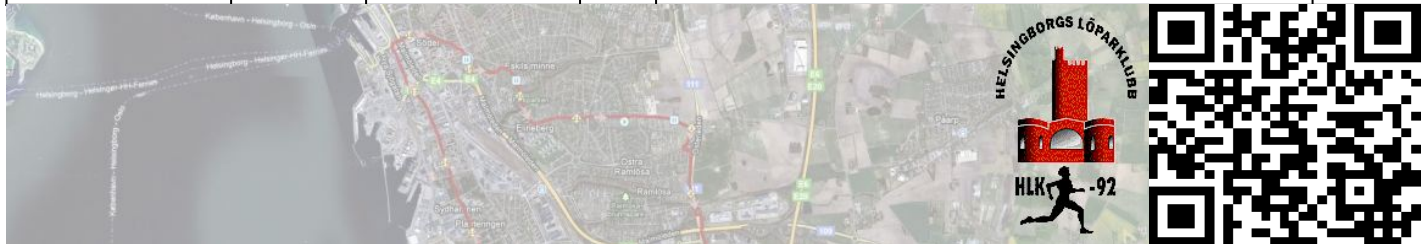
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.  
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

**Månadens tema: Tävling (Våruset 6/5, Springtime 11/5, Gbgvarvet 18/5, Cph 19/5, Night Run 31/5, Sthlm 1/6)**

**INNEHÅLL, Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller**

Ansvariga: Johan J, Anders K o Karolina (+Björn)

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-05-02	Torsdag	Kvalitet	10	Intervaller 800 m x 6 Strandpromenaden	JJ
2019-05-05	Söndag	Långpass	24	Thalassa, kamelpucklar till Viken - kusten tillbaks	AK+JJ
2019-05-07	Tisdag	Kvalitet		Intervaller 1500m x 4 Pålsjö skog	JJ+AK
2019-05-09	Torsdag	Distans	10	Hittarp T&R	AK
2019-05-12	Söndag	Långpass	15	Nya vägar? Kanske Söderut mot Ramlösa + brunnsparken	AK+JJ
2019-05-14	Tisdag	Kvalitet		200 m x15 Korta intervaller (Strandpromenaden)	JJ+AK
2019-05-16	Torsdag	Distans	10	Gröna slingan (5km fri fart)	JJ+AK
2019-05-19	Söndag	Långpass	21	Söderut	BS
2019-05-21	Tisdag	Kvalitet		Intervaller (200m-300m-400m) x 4 . <b>OBS! Samling på Heden kl 18:00</b>	AK
2019-05-23	Torsdag	Distans		Jordbodalen T&R 1 Varv elljusslingan	AK
2019-05-26	Söndag	Långpass	20	Domsten T&R Via skogen	JJ+AK
2019-05-28	Tisdag	Kvalitet		Supertusingar. <b>OBS! Samling på Heden kl 18:00</b>	JJ+AK
2019-05-30	Torsdag	Distans	10	Gröna slingan (5km fri fart)	AK



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