

# HLK-92, Träningschema för Juni 2019

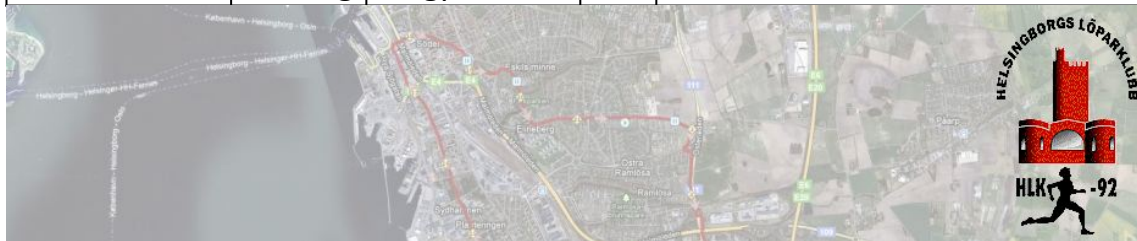
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.  
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Återhämtning

### Lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Ansvariga: Caroline, Lars-Bertil och Martin

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-06-02	Söndag	Långpass	21	HbgM, andra halvan. <b>Samling vid Fredriksdal kl.10:00</b>	Alla
2019-06-04	Tisdag	Kvalitet	8	Löpstege 1-2-3-4-4-3-2-1 på Maria IP	Caroline
2019-06-06	Torsdag	Distans	11	Till Allerum kyrka och vänder tillbaka samma väg. Utvägen i lugn gemensam fart och fri fart på hemvägen. <b>OBS! passet börjar kl. 10:00</b>	Martin
2019-06-09	Söndag	Långpass	26	Viken tur och retur med två fartökningar	Caroline
2019-06-11	Tisdag	Kvalitet	9	6 x 800 m med start var 5:e minut. <b>OBS! Passet är på Heden</b>	Martin
2019-06-13	Torsdag	Distans	10	The Hill: (Med kort inslag av backträning) Mariastation-Bergavägen-Kastellgatan-Brohult-Dalhem runt Bergavägen-Mariastation	LB
2019-06-16	Söndag	Långpass	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorps golfbana-Dalhem-Berga	Martin
2019-06-18	Tisdag	Kvalitet	14	Serpentintrapporna upp x 2 och sedan vänder vi och springer Serpentinbacken upp x 2	Caroline
2019-06-20	Torsdag	Distans	10	Gröna slingan.	Caroline
2019-06-23	Söndag	Långpass	21	Domstensrundan	Martin
2019-06-25	Tisdag	Kvalitet	9	5 x Supertusingar. <b>OBS! Passet är på Heden</b>	LB
2019-06-27	Torsdag	Distans	10	Springtime på felhåll	LB
2019-06-30	Söndag	Långpass	21	Ett långpass i nya miljöer lovas! <b>Vi tar båten över till Danmark via sundsbåtarna kl 10:00 och båten hem kl 12:30</b>	LB



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