

# HLK-92, Träningschema för Juli 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

**INNEHÅLL, Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning**

Ansvariga: Ingen, Alla

| Datum      | Dag     | Typ      | km | Aktivitet   | Ansv  |
|------------|---------|----------|----|---|-------|
| 2019-07-02 | Tisdag  | Distans  | 10 | TTT – alla turas om att visa väg och göra (minst) en styrkeövning.  | alla  |
| 2019-07-04 | Torsdag | Kvalitet | 11 | 3 x 3km progressiv löpning på "gröna trean" enligt Jonnys modell. 2km nerjogg efter sista 3an.  | alla  |
| 2018-07-07 | Söndag  | Långpass | 17 | Allerum, mot Döshult och viker sedan av mot Kullasilo och Kulla Gunnarstorp   | alla  |
| 2019-07-09 | Tisdag  | Distans  | 10 | Via Tinkarpsbacken ut till Parapeten. Retur via kinesiska muren.  | alla  |
| 2019-07-11 | Torsdag | Kvalitet | 10 | Fem backar: Hälsövägen, Tågagatan, Halalid, Johan Banérs gata och Kinesiska muren   | alla  |
| 2019-07-13 | Lördag  | Lopp     | 10 | Kullamilen  |       |
| 2018-07-14 | Söndag  | Långpass | 22 | HbgM del 1, med HbgM och RC. <b>OBS! Samling vid Dunkers Kulturhus kl 10</b>  | ingen |
| 2019-07-16 | Tisdag  | Distans  | 10 | Allerum ToR   | alla  |
| 2019-07-18 | Torsdag | Kvalitet | 10 | Gröna slingan bort till Sofieroskogen. Där gör vi 4 x 1500m på gröna slingan.   | alla  |
| 2018-07-21 | Söndag  | Långpass | 20 | Bruces skog   | alla  |
| 2019-07-23 | Tisdag  | Distans  | 10 | Plogging på Gröna slingan. Alla tar med varsin påse och eventuellt en handske så plockar vi upp allt skräp som vi hittar längs vägen. | alla  |
| 2019-07-25 | Torsdag | Kvalitet | 10 | HLK-fartlek. Alla turas om att jogga + göra fartökning.   | alla  |
| 2018-07-28 | Söndag  | Långpass | 20 | Skåneleden söderut och sedan tillbaka valfri väg  | alla  |
| 2019-07-30 | Tisdag  | Distans  | 13 | Till Revet i Hittarp och tillbaka via Serpentina  | alla  |



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

