

# HLK-92, Träningschema för Augusti 2018

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

## Månadens tema: Specialträning

### Längre distans, långintervall, bälträning, tröskelpass

Ansvariga: ingen, ALLA

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-08-01	Torsdag	Kvalitet	9	90/30-intervaller (sekunder) längs gröna sjuan	
2019-08-04	Söndag	Långpass	20	Domstens hamn ToR.	
2019-08-06	Tisdag	Distans	10	TTT – alla turas om att visa väg och (minst) en styrkeövning.	
2019-08-08	Torsdag	Kvalitet	10	6 x delade tusingar (600m + 400m) längs Strandpromenaden	
2019-08-11	Söndag	Långpass	35	Väldigt lugnt sista extralånga långpass inför HbgM. <b>OBS: Start vid Dunkers kl 10!</b> HbgM-banan första 4,5km. Därefter vänster längs Rusthållsbacken och Kummelgatan så att vi ansluter till HbgM-banans 12,5km. Resten längs HbgM-banan (men om man vill så kan man korta av genom att ta sig över Sofierovägen i slutet och skippa 3-4km där). Se " <a href="http://bit.ly/HLK-20180812">http://bit.ly/HLK-20180812</a> "	
2019-08-13	Tisdag	Distans	12	Olympia, Viskängen bort till Kärlekstunneln på Närlunda. Tillbaka via Campus, Hamntorget och Gröningen.	
2019-08-15	Torsdag	Kvalitet	10	6 x 1000m längs Strandpromenaden	
2019-08-18	Söndag	Långpass	20	Bruces skog	
2019-08-20	Tisdag	Distans	10	Nagnils Anörg.	
2019-08-22	Torsdag	Kvalitet	11	Tröskelintervaller i Maria Park 4 x 1900m	
2019-08-25	Söndag	Långpass	20	Laröd – Kulla Gunnarstorp – Kulla silo – Allerum – Småryd	
2019-08-27	Tisdag	Distans	10	Plogging längs seedningsloppsbanan. Alla tar med varsin påse och eventuellt en handske så plockar vi upp allt skräp vi hittar längs vägen.	
2019-08-29	Torsdag	Kvalitet	8	3 st 5 x 200m + 2 x 1500m på Strandpromenaden	
2019-08-31	Lördag	Lopp	42	HbgM, alternativt halva eller stafetten	



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