

HLK-92, Träningschema för September 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

Lätt nertrappning, Kortare intervaller, 5 km-test, formtopping

Ansvariga: JL, CSJ, PL

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-09-01	Söndag	Långpass	23	Allerum-Döshult-Grå Läge-Laröd-hem	CSJ
2019-09-03	Tisdag	Distans	11	Parapeten T/R	PL
2019-09-05	Torsdag	Kvalite	10	Cooper Test 3 km. Uppvärmning från Pålsjö parkering och sedan nerjogg tillbaka.	JL
2019-09-08	Söndag	Långpass	20	Söderut, Kielergatan, Råå IP, JBT backen, Ramlösa, Harlyckan, hem	CSJ
2019-09-10	Tisdag	Distans	12	Kavalleristen-Drottninghög-Filborna-Fredriksdal	JL
2019-09-12	Torsdag	Kvalite	11	Korta intervaller längs strandvägen	CSJ
2019-09-15	Söndag	Tävling	21	Köpenhman halvmaran , båt avgår 08:10 sedan tåg från Helsingör, avgår 08:43	
2019-09-17	Tisdag	Distans	10	En kväll på Löplabbet	
2019-09-19	Torsdag	Kvalite	12	Diverse backar	PL
2019-09-22	Söndag	Långpass	21	Kullavägen-Viskängen-Öster om Järnvägen till Maxi Råå. Tillbaka via Råå IP-Planteringen och Strandpromenaden	JL
2019-09-24	Tisdag	Distans	10	Liten Smårydsrunda	JL
2019-09-26	Torsdag	Kvalite	11	4 x Sofierorundan	CSJ
2019-09-29	Söndag	Långpass	16	Kullaberg, avfärd fr krematoriet 09:30	PL



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