

HLK-92, Träningschema för oktober 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

INNEHÅLL: Lätt nertrappning, kortare intervaller

Ansvariga: Birger, Hans o Magnus

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-10-01	Tisdag	Distans	9	Tröskel i Pålsjö + styrka	BP
2019-10-03	Torsdag	Kvalitet	9	Backträning/trail i Jordbodalen. OBS! Samling vid utegymmet i Jordbodalen kl 18:00	MH
2019-10-06	Söndag	Långpass	20	Höganäs - Helsingborg. Buss 220 avg. 09:30 Hbg C.	HR
2019-10-08	Tisdag	Distans	10	Gemensam löpning till Allerum Kyrka, löpskolning och fri fart tillbaka.	HR
2019-10-10	Torsdag	Kvalitet	9	Intervaller Strandpromenaden	BP
2019-10-13	Söndag	Långpass	17	Allerum - Kulla silo	BP
2019-10-15	Tisdag	Distans	11	Gröningen-Campus-Furutorpsgatan-Jönköpingsgatan-Lägervägen-Kullavägen	MH
2019-10-17	Torsdag	Kvalitet	10	Mördarbacken vid Sofiero x 4 varav två gånger HLK-tåget	HR
2019-10-20	Söndag	Långpass	20	Bruce Skog via Filbornavägen och Långeberga	HR
2019-10-22	Tisdag	Distans	10	Samlad trupp till Parapeten, fri fart till Henke	BP
2019-10-24	Torsdag	Kvalitet	10	Serpentinen, trappor upp - backe ner	MH
2019-10-27	Söndag	Långpass		Maria stn-Berga ind omr-Ödåkra-Fleninge-Småryd-Gyhult OBS! Normaltid	MH
2019-10-29	Tisdag	Distans	10	Berga industriområde-Dalhem-Drottninghög	HR
2019-10-31	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller Maria Park	BP



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