

HLK-92, Träningschema för november 2019

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

Månadens tema: Återhämtning

INNEHÅLL: Lugn distans, löpskolning och styrka

Ansvariga: LB, Maeve och Hans

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-11-03	Söndag	Långpass	20	HbgM, andra halvan. OBS. Samling vid Fredriksdal kl.10:00	Alla
2019-11-05	Tisdag	Distans	10	Gröna slingan	M
2019-11-07	Torsdag	Kvalitet	10	Minutbacke i Tinkarpsbacken. En minut upp+en minut ner+en minut vila. Tio ggr.	M
2019-11-10	Söndag	Långpass	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorps golfbana-Dalhem-Berga	LBH
2019-11-12	Tisdag	Distans	10	The Hill: (Med inslag av löpskolning) Mariastation-Bergavägen-Kastellgatan-Brohult-Dalhem runt Bergavägen-Mariastation	LBH
2019-11-14	Torsdag	Kvalitet	9	Pyramidintervaller i Pålssjö 4-3-2-1-1-2-3-4 min och med halva tiden aktiv vila. Farten är progressiv och ökar i de kortare intervallerna.	Alla
2019-11-17	Söndag	Långpass	20	Vi tar båten över till Danmark via Sundsbussarna kl 10:00 och båten hem kl 12:30.	LBH
2019-11-19	Tisdag	Distans	10	TTT och på hemvägen HLK-tåget.	M
2019-11-21	Torsdag	Kvalitet	10	Korta intervaller längs strandvägen. 15*41-45 s alt. 15*200 m	LBH
2019-11-24	Söndag	Långpass	19	Vi springer på slingorna i Pålssjö och den som ligger i täten väljer i vilken ordning. Grön 10 km, Gul 5 km, Elljus 4 km.	M
2019-11-26	Tisdag	Distans	11	Springetimerundan med start vid Krematoriet	HR
2019-11-28	Torsdag	Kvalitet	10	Terasstrapporna x 4	HR



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