

HLK-92, Träningsschema för december 2019

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

Månadens tema: Börja trappa upp mängd o intensitet

Innehåll: Blandad fart o lugn distans

Ansvariga: Hans, Jens o Peter

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2019-12-01	Söndag	Långpass	20	Vi följer Landborgen i lugnt behagligt tempo till Ramlösa Brunn och tillbaka	Hans
2019-12-03	Tisdag	Distans	11	Till Allerum och vänder tillbaka samma väg. Utvägen lugn gemensam fart och fri fart hemvägen	Peter
2019-12-05	Torsdag	Kvalitet	7	Intervall Mariastaden 6x550 m	Jens
2019-12-08	Söndag	Långpass	20	Söderut till Kielergatan och tillbaka via Elineberg och Viskängen	Hans
2019-12-10	Tisdag	Distans	10	TTT, löpning o styrka	Jens
2019-12-12	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller 4x4x40	Peter
2019-12-15	Söndag	Långpass	18	Allerum-Kulla G-storp-Kusten-Serpentinen-Tinkarpsbacken-Pålsjöbacken	Jens
2019-12-17	Tisdag	Distans	10	Berga industriområde, Dalhem och Drottninghög	Hans
2019-12-19	Torsdag	Kvalitet	8	Fem backar, start Hälsan och sedan norrut	Peter
2019-12-22	Söndag	Långpass	20	Berga-Dalhem-Adolfsberg-Elineberg-Miatorp-Campus-Gröningen	Jens
2019-12-24	Tisdag	Distans	7	Gröna 7:an med tomtemössa på LOA bjuder på glögg o pepparkaka OBS! Start kl 10	Alla
2019-12-26	Torsdag	Kvalitet	11	Springtime moturs OBS! Start kl 10	Jens
2019-12-29	Söndag	Långpass	20	Hbg Marathon andra halvan. Samling huvudentre Fredriksdal friluftsmusem	Hans
2019-12-31	Tisdag	Distans	10	Jarls-Maria Station-V Berga-Polishuset-Kullavägen OBS! Start kl 10	Alla



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