

# HLK-92, Träningschema för Januari 2020

Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Uppbyggnad – uthållighet

### Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning

Ansvariga: MO, MP, (MLF)

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-01-02	Torsdag	Kvalitet	10	5 x 1000 m, Strandvägen-Gröningen.	MP
2020-01-05	Söndag	Långpass	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Dalhem-Berga	Alla
2020-01-07	Tisdag	Distans	10	TTT, löpning och styrka, där vi turas om att hitta på övningar	Alla
2020-01-09	Torsdag	Kvalitet	10	Tinkarpsbacken*5 + HLK-tåget upp	MP
2020-01-12	Söndag	Långpass	20	Allerum - Kulla Gunnarstorp - Laröd	MP
2020-01-14	Tisdag	Distans	12	Viskängen-Närlunda-Kärlekstunneln-Campus-Strandpromenaden	Alla
2020-01-16	Torsdag	Kvalitet	10	6 x Laröd cykelväg	MO
2020-01-19	Söndag	Långpass	21	Kusten till Råå, Skåneleden tillbaks	MO
2020-01-21	Tisdag	Distans	10	Eljusspår Pålsjö skog	MP
2020-01-23	Torsdag	Kvalitet	10	4 x 1800m, Maria park	MO
2020-01-26	Söndag	Långpass	20	Smårydsrundan	MO
2020-01-28	Tisdag	Distans	10	Allerum tur och retur	MP
2020-01-30	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek, vi räknar in 1-2-3-4-5- ...	Alla



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