

HLK-92, Träningschema för februari 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 – fart

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

Ansvariga: Hasse, Johan J, Jonny

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-02-02	Söndag	Långpass	21	Domsten ToR	jj
2020-02-04	Tisdag	Distans	11	Allerum ToR	jj
2020-02-06	Torsdag	Kvalitet	10	Tinkarpsbacken x 6	jj
2020-02-09	Söndag	Långpass	22	HbgM första halvan på andra hållet. OBS! Start vid Fredriksdals Trädgårdar kl 10:00 (9:50 för dem som vill ha 2km extra)	hb
2020-02-11	Tisdag	Distans	8	TTT, 1-2-3-4-...	alla
2020-02-13	Torsdag	Kvalitet	7	Minutintervaller i Pålsjö skog med pannlampa. Reflexer kommer att sitta längs banan, därav bör ingen ha reflexer på sig.	hb
2020-02-16	Söndag	Långpass	22	Jordbodalen – Ramlösa – Raus – Råådalen – Bårslöv – Påarp – Långeberga – Jordbodalen. OBS! Samling vid gymmet i Jordbodalen	hb
2020-02-18	Tisdag	Distans	10	Henke, Strandpromenaden till Piren och tillbaka	jh
2020-02-20	Torsdag	Kvalitet	8	Coopers test, gemensam uppvärmning till Olympia Södra där testet startar ca kl 18:15	hb
2020-02-23	Söndag	Långpass	22	Gångstigar/Cykelbanor söderut. Olympia – Rosengården – Adolfsberg – Jordbodalen – Elineberg – Ramlösaparken – Ramlösa – Västergård – Drottninghög	hb
2020-02-25	Tisdag	Distans	11	Springtimerundan	jh
2020-02-27	Torsdag	Kvalitet	10	Strandpromenaden till Stortorget, Terasstrapporna i olika varianter, sedan tillbaka längs Landborgen.	jh

