

# HLK-92, Träningschema för MARS 2020

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

## Månadens tema: Specialträning

### Längre distans, långintervall, backträning, bålträning

Ansvariga: Caroline, Hans R, Magnus

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-03-01	Söndag	Långpass	21	Olympia- Filbornav.-Bruce skog- Dalhem	HR
2020-03-03	Tisdag	Distans	11	Kullav-Lägerv-Rosengården till Fältarpsv. Tillbaka via Viskängen	HR
2020-03-05	Torsdag	Kvalitet	10	Löpstege 1-2-3-4-4-3-2-1 Maria IP	CP
2020-03-08	Söndag	Långpass	21	Springtime halvmaran. <b>OBS: Samling Henry Dunkers plats (starten för Springtime bakom Stadsteatern) kl 10</b>	Hasse
2020-03-10	Tisdag	Distans	10	Gröna slingan m. 2 längre fartökningar	CP
2020-03-12	Torsdag	Kvalitet	10	Till IH och ett varv på varvetbanan	HR
2020-03-15	Söndag	Tävling	10	Varvetmilen Helsingborg, alternativt valfritt pass från Pålsjö kl 10	Alla
2020-03-17	Tisdag	Distans	12	Hittarp ToR	MH
2020-03-19	Torsdag	Kvalitet	10	Supertusingar x 5 Strandvägen	MH
2020-03-22	Söndag	Långpass	22	Viken tur och retur med 2-3 fartökningar	CP
2020-03-24	Tisdag	Distans	12	Maria Park- Sofiero- Tinkarp-Parapeten-Henke (fri fart)	MH
2020-03-25	Onsdag	Möte		<b>Årsmöte kl. 18:00</b>	Alla
2020-03-26	Torsdag	Kvalitet	13	Löpskolning+Serpentinvarvet 4x1km	CP
2020-03-29	Söndag	Långpass	22	Maria stn-Berg ind omr-Ödåkra-Fleninge-Småryd-Gyhult. <b>OBS: Sommartid</b>	MH
2020-03-31	Tisdag	Distans	11	Gröningen-Campus-Furutorpsg.-Jönköpingsg.-Lägerv.-Kullav.	MH



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