

# HLK-92, Träningschema för April 2020

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

## Månadens tema: Tävling - formtoppning

**INNEHÅLL, SPECIAL: Tävling, längre intervaller, backintervaller**

Ansvariga: Anders, Calle, Philip

Tema: Fart & Backar/Träningstävling??!!

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-04-02	Torsdag	Kvalitet	8	Coopers Test, gemensam uppvärmning till Olympia Södra där testet startar ca 18:20	AK
2020-04-05	Söndag	Långpass	21	Laröd-Hittarp-Domsten-Allerum K:a-Maria Park	AK
2020-04-07	Tisdag	Kvalitet	10	5x1500 m <b>OBS! samling på Heden</b>	AK
2020-04-09	Torsdag	Distans	11	Jordbodalen T/R. 1 varv på elljusslingan.	CSJ
2020-04-12	Söndag	Långpass	20	Småryd (Påskdagen)	Alla
2020-04-14	Tisdag	Kvalitet	13	10000 m, (inofficial Springtime-Klubbmästerskap)!! <b>OBS! Samling Heden löparbana</b>	CSJ
2020-04-16	Torsdag	Kvalitet	10	6 x Olympiaslingan	CSJ
2020-04-19	Söndag	Långpass	21	Hittarp, Allerum, Ödåkra, Väla, Stattena	CSJ
2020-04-21	Tisdag	Distans	11	Allerum T/R fri fart hem	PL
2020-04-23	Torsdag	Kvalitet	11	Hittarps Backar <b>OBS! Samling Sofiero Parkering 18:00</b>	AK
2020-04-26	Söndag	Långpass	21	Hbg maraton (-ish) Start/stopp Pålsjö	PL
2020-04-28	Tisdag	Distans	12	T o R Laröds IP	CSJ
2020-04-30	Torsdag	Kvalitet	10	Valborg, 4X1800m Maria Park	Alla



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