

HLK-92, Träningschema för Maj 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

INNEHÅLL, SPECIAL: Lätt nedtrappning, styrka kortare intervaller

Ansvariga: Hans R, Jonny, Peter o Toni

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-05-03	Söndag	Långpass	20	Höganäs - Helsingborg, Buss 220 avg. Knutpunkten 09:00	Hans
2020-05-05	Tisdag	Distans	8	OBS! Samling på Hedens löparbana. Supertusingar x 6	Hans
2020-05-07	Torsdag	Kvalite	10	Intervaller på Kojak 10x	Peter
2020-05-10	Söndag	Långpass	20	OBS! Samling Jordbodals utegym, Råådalen	Toni
2020-05-12	Tisdag	Distans	11	Kullavägen, Berga, Dalhem, Filbornaskolan, Sockengatan, Fältarpsvägen, Campus, Pålsjö	Jonny
2020-05-14	Torsdag	Kvalite	9	Fallande stege Maria park	Peter
2020-05-17	Söndag	Långpass	20	Domsten tur och retur	Toni
2020-05-19	Tisdag	Kvalite	10	OBS! Samling på Hedens löparbana. Olgör x 4	Hans
2020-05-21	Torsdag	Distans	10	OBS! Samling kl 10:00. Strandvägen, Campus, Södergatan, Bergaliden, Stenbocksg, Pålsjö	Jonny
2020-05-24	Söndag	Långpass	20	Söderåsen, Samling Wrams Gunnarstorp bygghandel	Toni
2020-05-26	Tisdag	Distans	10	Olympia, Filbornavägen, Österleden, Dalhem, Lundsback, Pålsjö	Jonny
2020-05-28	Torsdag	Kvalite	10	Brandmanna 4x	Peter
2020-05-31	Söndag	Långpass	20	Pålsjöskog-Laröd med kuperad terräng	Toni



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