

HLK-92, Träningschema för juni 2020

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

Månadens tema: Återhämtning

INNEHÅLL, SPECIAL Lugn distans, löpskolning

Ansvariga: JL, MLF, JLF

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-06-02	Tisdag	Relax	0	Årsmöte hos Hans R i Maria Park	Alla
2020-06-04	Torsdag	Distans	11	Gröningen - Campus - Furutorpsgatan - Jönköpingsgatan - Lägervägen - Kullavägen	JLF
2020-06-07	Söndag	Långpass	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Dalhem-Berga	MLF
2020-06-09	Tisdag	Kvalitet		Heden	Alla
2020-06-11	Torsdag	Distans	10	Pålsjö Ö-Ringstorp-V Berga-Maria Station + löpskolning och HLK-tåg längs banvallen	JLF
2020-06-14	Söndag	Långpass	23	Landskrona Skeppsbron-Helsingborg. Skåneleden Tåg: 9.52 från Knutpunkten	JL
2020-06-16	Tisdag	Kvalitet	10	6x 800 m med start var 5:e minut. OBS! På Heden	MLF
2020-06-18	Torsdag	Blandat		Barfotalöpning på Maria IP. Blandade övningar	JL
2020-06-21	Söndag	Långpass	18	Laröd-Kulla Gunnarstorp-Döshults skog-Allerum	JLF
2020-06-23	Tisdag	Distans	11	Stadsrundan eller något som är roligare	MLF
2020-06-25	Torsdag	Distans	10	Intervaller i Pålsjö med omnejd: flackt, upp & ner, sand & trappor	JLF
2020-06-28	Söndag	Långpass	21	Domstensrundan	MLF
2020-06-30	Tisdag	Distans	12	På vägar och stigar som vi normalt sett inte springer på	JL



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