

# HLK-92, Träningsschema för Juli 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

**INNEHÅLL:** Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning

Ansvariga: Alla

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-07-02	Torsdag	Kvalitet	11	3 x 3km progressiv löpning på "gröna trean" enligt Jonnys modell. 2km nerjogg efter sista 3an.	alla
2020-07-05	Söndag	Långpass	17	Allerum, mot Döshult och viker sedan av mot Kullasilo och Kulla Gunnarstorp	alla
2020-07-07	Tisdag	Distans	10	Via Tinkarpsbacken ut till Parapeten. Retur via kinesiska muren.	alla
2020-07-09	Torsdag	Kvalitet	10	Fem backar: Hälsovägen, Tågagatan, Halalid, Johan Banérs gata och Kinesiska muren	alla
2020-07-12	Söndag	Långpass	22	HbgM del 1 <b>OBS! Samling vid Dunkers Kulturhus kl 10</b>	
2020-07-14	Tisdag	Distans	11	Allerum ToR	alla
2020-07-16	Torsdag	Kvalitet	10	Gröna slingan bort till Sofieroskogen. Där gör vi 4 x 1500m på gröna slingan.	alla
2020-07-19	Söndag	Långpass	20	Bruces skog	alla
2020-07-21	Tisdag	Distans	10	Plogging på Gröna slingan. Alla tar med varsin påse och eventuellt en handske så plockar vi upp allt skräp som vi hittar längs vägen.	alla
2020-07-23	Torsdag	Kvalitet	10	HLK-fartlek. Alla turas om att jogga + göra fartökning (eller annat jobbigt).	alla
2020-07-26	Söndag	Långpass	20	1h på Skåneleden söderut och sedan tillbaka valfri väg	alla
2020-07-28	Tisdag	Distans	13	Till Revet i Hittarp och tillbaka via Serpentina	alla
2020-07-30	Torsdag	Kvalitet	11	4 * Brandmanna (alt Liljekvistaren)	alla



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