

HLK-92, Träningschema för Augusti 2020

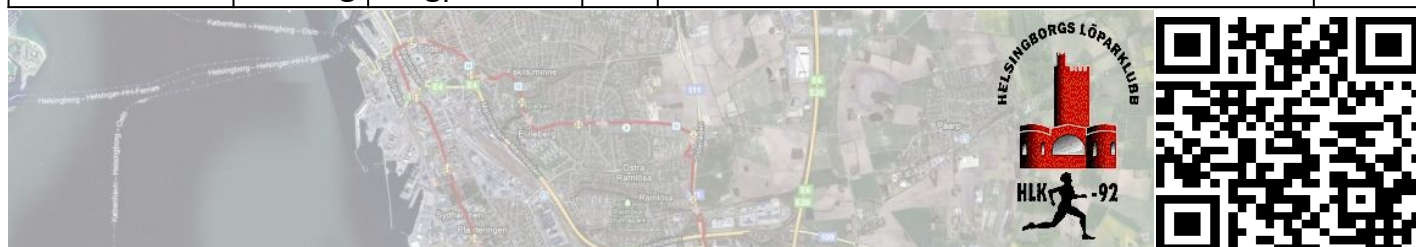
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Specialträning

Längre distans, långintervall, bålträning, tröskelpass

Ansvariga: Alla

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-08-02	Söndag	Långpass	20	Domstens hamn ToR.	alla
2020-08-04	Tisdag	Distans	10	TTT – alla turas om att visa väg och (minst) en styrkeövning.	alla
2020-08-06	Torsdag	Kvalitet	10	6 x delade tusingar (600m + 400m) längs Strandpromenaden	alla
2020-08-09	Söndag	Långpass	20	Bruces skog	alla
2020-08-11	Tisdag	Distans	12	Olympia, Viskängen bort till Kärlekstunneln på Närlunda. Tillbaka via Campus, Hamntorget och Gröningen.	alla
2020-08-13	Torsdag	Tävling	10	Hittarpsloppet, uppmärkt 10km-bana som startar vid hamnplan i Hittarp kl 18:00 . Kom tidigare för att värma upp. Anmäl ditt intresse till Johan, i Facebook-eventet, alternativt info@hlk-92.se	Johan J
2020-08-16	Söndag	Långpass	20	OBS: Start vid Dunkers kl 10! HbgM-halvmarabanan.	alla
2020-08-18	Tisdag	Distans	10	Nagnils Anörg.	alla
2020-08-20	Torsdag	Kvalitet	10	6 x 1000m längs Strandpromenaden	alla
2020-08-23	Söndag	Långpass	20	Laröd – Kulla Gunnarstorp – Kulla silo – Allerum – Småryd	alla
2020-08-25	Tisdag	Distans	10	Plogging längs seedningsloppsbanan. Ta med påse och handske.	alla
2020-08-27	Torsdag	Kvalitet	8	3 st 5 x 200m + 2 x 1500m på Strandpromenaden	alla
2020-08-30	Söndag	Långpass	19	Pålsjö "all in", a k a Trafikljus i skogen: Röd + Gul + Grön.	alla



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