

HLK-92, Träningschema för September 2020

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

Månadens tema: Upptrappning/Tävling

INNEHÅLL, SPECIAL: Backintervaller & Tävling

Ansvariga: Anders K, Johan J o Linus

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-09-01	Tisdag	Distans	12	Allerums Kyrka ToR, fri fart hem (valfritt)	LB
2020-09-03	Torsdag	Kvalite	10	Backintervaller Landborgspromenaden varvat med trappor	LB
2020-09-06	Söndag	Långpass	20	Första 7 km på gröna slingan-Campus-Hedens IP-Pålsjö	LB
2020-09-08	Tisdag	Distans	12	Kullavägen-Maria Station-Runt Berga-Garnisonsgatan-Hälsovägen-Strandpromenaden-Landborgspromenaden-Pålsjö	LB
2020-09-10	Torsdag	Kvalite	10	Uppvärmning 2 km + Nesenik Intervaller	JJ
2020-09-13	Söndag	Långpass	21	Domsten ToR	JJ
2020-09-15	Tisdag	Distans	11	Pålsjö-Laröd-Kungshult-Pålsjö	JJ
2020-09-17	Torsdag	Kvalite	10	4x1500m Intervaller (Gröna Slingan)	JJ
2020-09-20	Söndag	Tävling	42 21 10	HLK Invitational, 10km/halvmara/mara. OBS! Starttider: Mara kl 09.00 Halvmara kl 10:00 10km kl 10:30	HB
2020-09-22	Tisdag	Distans	13	Hittarp ToR via kamelpucklarna till revet tillbaka via serpentinen	AK
2020-09-24	Torsdag	Kvalite	10	Hittarps Backar. OBS! Samling på Sofieros Parkering! 18.00	AK
2020-09-27	Söndag	Långpass	23	Allerums Kyrka-Döshult-Grå Läge-Domsten-Hittarp-Laröd-Pålsjö	AK
2020-09-29	Tisdag	Distans	10	Parapeten ToR fri fart på tillbakavägen samling vid Henke	AK



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