

HLK-92, Träningschema för Oktober 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, kortare intervaller

Ansvariga: Lars-Bertil, Maeve, Birger o Mats

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-10-01	Torsdag	Kvalitet	9	Backträning/trail i Pålsjö skog	MK
2020-10-04	Söndag	Långpass	17	Allerum - Kulla Silo	BP
2020-10-06	Tisdag	Distans	10	Samlad trupp till Parapeten, fri fart till Henke	MK
2020-10-08	Torsdag	Kvalitet	10	Fina stigar ni aldrig springer på	MR
2020-10-11	Söndag	Långpass	22	Allerums kyrka - Kulla Gunnarstorp - Piren-Henke - Pålsjö	BP
2020-10-13	Tisdag	Distans	10	Gemensam löpning till Allerum kyrka, löpskolning & fri fart tillbaka	MK
2020-10-15	Torsdag	Kvalitet	10	Mördarbacken vid Sofiero x4 varav två gånger HLK-tåget	MK
2020-10-18	Söndag	Långpass	21	Hbg Marathon andra halvan. Samling huvudentre Fredriksdal friluftsmusem	Alla
2020-10-20	Tisdag	Distans	10	The Hill: (Med inslag av löpskolning) Mariastation-Bergavägen-KastellgatanBrohult-Dalhem runt BergavägenMariastation	LBH
2020-10-22	Torsdag	Kvalitet	9	Intervaller på strandpromenaden	BP
2020-10-25	Söndag	Långpass	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorps golfbana-Dalhem-Berga	LBH
2020-10-27	Tisdag	Distans	9	Pålsjö skog med inslag av styrka	BP
2020-10-29	Torsdag	Kvalitet	10	Korta intervaller längs strandvägen. 15*41-45 s alt. 15*200 m.	LBH



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