

HLK-92, Träningschema för November 2020

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

Månadens tema: Återhämtning

INNEHÅLL: Lugn distans, löpskolning o styrka

Ansvariga: Hans, Jens o John

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-11-01	Söndag	Långpass	20	Landborgspromenaden till Ramlösa Brunnspark o tillbaka	HR
2020-11-03	Tisdag	Distans	10	Jordbodalen ToR + elljuset x2	JO
2020-11-05	Torsdag	Kvalitet	10	Terasstrapporna x 4	HR
2020-11-08	Söndag	Långpass	20	Söderut mot Kielergatan	JLF
2020-11-10	Tisdag	Distans	10	Pannlampsrunda i Pålsjöskog	HR
2020-11-12	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller Strandvägen-Gröningen	JLF
2020-11-15	Söndag	Långpass	20	Allerum-Tinkarp-Skåneleden	JO
2020-11-17	Tisdag	Distans	10	Stranden-musikparken-fredriksdal	JO
2020-11-19	Torsdag	Kvalitet	10	HLK-fartlek	JLF
2020-11-22	Söndag	Långpass	20	Olympia- Filbornavägen- Bruces skog och tillbaka via Dalhem	HR
2020-11-24	Tisdag	Distans	10	Laröd cykelväg-Laröds IP-Sofiero	JLF
2020-11-26	Torsdag	Kvalitet	10	4-5 backar Hälsovägen - norrut	HR
2020-11-29	Söndag	Långpass	21	Domstensrundan "medsols"	JO



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

! : : : !