

HLK-92, Träningschema för December 2020

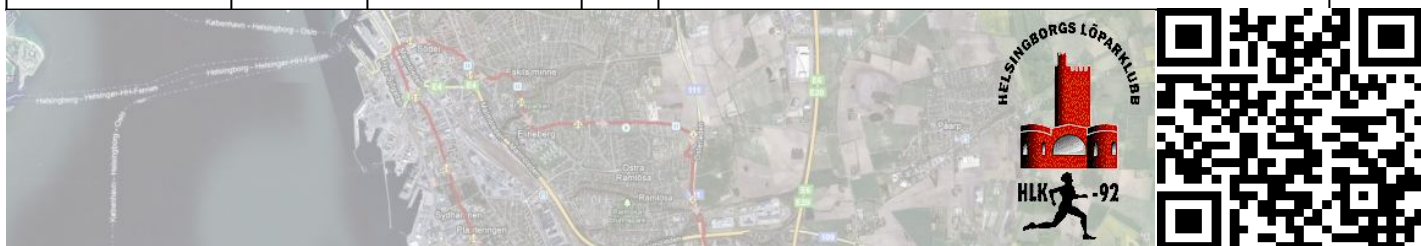
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Börja trappa upp mängd och intensitet

INNEHÅLL, SPECIAL: Blandat fart och Lugn distans, Cooper-test

Ansvariga: Calle, Caroline och Jonny

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2020-12-01	tisdag	Distans	8	TTT, vi turas om med övningarna	Alla
2020-12-03	torsdag	Kvalitet	10	Löpstege Maria Borgård 1-2-3-4-4-3-2-1	CP
2020-12-06	söndag	Långpass	22	Viken tur&retur med fartökningar	CP
2020-12-08	tisdag	Distans	11	Springtime andra hållet (inte baklänges som Calle vill)	Calle
2020-12-10	torsdag	Kvalitet	10	Fartplay	Alla
2020-12-13	söndag	Långpass	17	Norrut eller söderut beroende på vind	Alla
2020-12-15	tisdag	Distans	10	Olympia, Fältarpsvägen, Filbornaskolan, Drottninghög och tillbaka	JH
2020-12-17	torsdag	Kvalitet	10	5 x Olympiaslingan	Calle
2020-12-20	söndag	Långpass	17	Allerum-Ödåkra-Pålsjö (vi vänder kappan efter vinden)	Alla
2020-12-22	tisdag	Distans	10	Julslingan. Till Kullagatan, stadsparken, södergatan och tillbaka.	JH
2020-12-24	torsdag	Kvalitet	7	LOA bjuder på glögg + gröna sjuan. OBS! Samling kl 10:00	Loa
2020-12-27	söndag	Långpass	21	Domstensrundan	Calle
2020-12-29	tisdag	Distans	11	Kärleksrundan!	Calle
2020-12-31	torsdag	Kvalitet	7	Sylvester och skumparundan OBS! Samling kl 10:00	Alla



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