

HLK-92, Träningschema för Januari 2021

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Uppbyggnad - uthållighet

INNEHÅLL: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning

Ansvariga: JL, MO, MJ

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2021-01-03	Söndag	Långpass	20	Pålsjö - Laröd - Kulla Gunnarstorp på väg - SL tillbaka på stigar och i kuperad terräng	MJ
2021-01-05	Tisdag	Distans	10	Pålsjö - Romares väg - Kopparmölleg - Bergaliden - Drottninggatan - Tågag - Landborgen - Pålsjö	MJ
2021-01-07	Torsdag	Kvalitet	10	Pålsjö - Långa intervaller - 4 x 2.5 k i tröskeltempo - 1 min vila/varv. Uppvärmning och nedjogg på egen hand.	MJ
2021-01-10	Söndag	Långpass	20	Genom stan-Lagmansg-Ramlösa-Påarpsvägen-Ljusekullavägen- Nya vattentornet-Dalhem-Pålsjö	JL
2021-01-12	Tisdag	Distans	10	Nya elbelysta 10 km-slingan	JL
2021-01-14	Torsdag	Kvalitet	10	4x1800 Mariapark	MO
2021-01-17	Söndag	Långpass	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Dalhem-Berga	MO
2021-01-19	Tisdag	Distans	10	På gator och vägar som vi normalt sett inte brukar springa på	JL
2021-01-21	Torsdag	Kvalitet	12	Cooper test 3km. Löpskolning och stegringslopp	JL
2021-01-24	Söndag	Långpass	23	Kusten till Råå, Skåneleden tillbaks	MO
2021-01-26	Tisdag	Distans	11	Gröningen-Campus-Furutorpsg.-Jönköpingsg.-Lägerv.-Kullav.	MO
2021-01-28	Torsdag	Kvalitet	10	Hasses backar ggr 2	JL
2021-01-31	Söndag	Långpass	22	Pålsjö - Kullav - Pilhultsv - Kungshult - Allerum - Djuramossa - Domsten - Kulla gunnarstorp - Laröd - Hittarp - Sofiero - Pålsjö	MJ



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