

HLK-92, Träningsschema för Februari 2021

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

Månadens tema: Uppbyggnad fart

INNEHÅLL, SPECIAL: Höjning av träningsmängd, lång backträning, fartpass

Ansvariga: Hans, Philip och Toni

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2021-02-02	Tisdag	Distans	12	Allerum T/R fri fart hem	PL
2021-02-04	Torsdag	Kvalite	10	2 x Florettg(1,2 km)-Muskötg (1 km) o Kastellg (600 m)	HR
2021-02-07	Söndag	Långpass	20	Åttan/Oändligheten	PL
2021-02-09	Tisdag	Distans	11	Kullav-Lägerv- Skarag-Fältarpsv- tillbaka via Viskängen	HR
2021-02-11	Torsdag	Kvalite	11	Diverse backar	PL
2021-02-14	Söndag	Långpass	20	Söderåsen. Samling vid Tingvalla/Åstorp kl. 10:00	TE
2021-02-16	Tisdag	Distans	11	Väla Skog via Gyhult, tillbaka via Brohultsv-Kavallaristen o V. Berga	HR
2021-02-18	Torsdag	Kvalite	12	Stege 2,4,6,8,6,4,2	PL
2021-02-21	Söndag	Långpass	21	Hbg halvmaran med start Krematoriet	TE
2021-02-23	Tisdag	Distans	10	Till Hittarps IP via Maria Park, tillbaka via Hittarps skola	HR
2021-02-25	Torsdag	Kvalite	11	6 X Tinkarp	PL
2021-02-28	Söndag	Långpass	20	Pålsjö-Småryd-Allerum-Maria-Pålsjö + kuperad avslutning	TE



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