

# HLK-92, Träningschema för Mars 2021

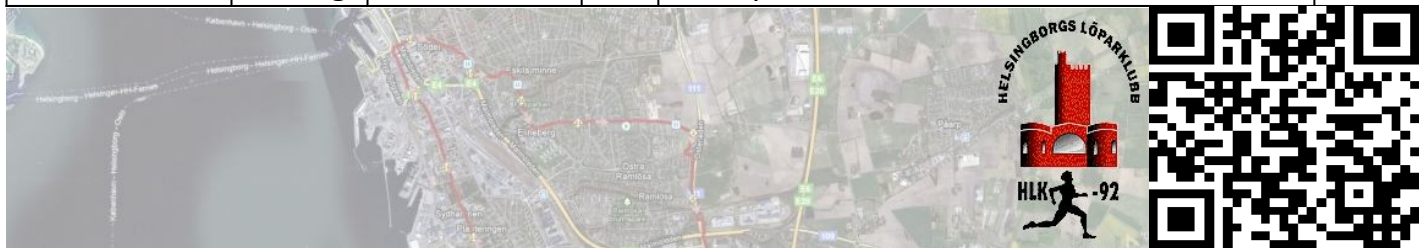
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.  
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Uppbyggnad

### INNEHÅLL, SPECIAL: Längre distans, långintervall, backträning

Ansvariga: Anders, Johan o John

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2021-03-02	Tisdag	Distans	10	Stadsrundan	J.O
2021-03-04	Torsdag	Kvalitet	11	Intervaller Serpentina 5 ggr	A.K
2021-03-07	Söndag	Långpass	21	Rausvägen revisited (djurparken)	J.O
2021-03-09	Tisdag	Distans	11	Husensjörundan (hem och tillbaka)	J.O
2021-03-11	Torsdag	Kvalitet	10	Tinkarpsbacken (Långa/korta)	J.J
2021-03-14	Söndag	Långpass	20	Vi tar bussen till Höganäs (avgår kl. 09.30 från Knutpunkten framme kl 10.09) och springer längs med kusten tillbaka till Pålsjö.	J.O
2021-03-16	Tisdag	Distans	10	Kvalitetsträning <b>OBS!</b> Samling på Hedens IP	J.O
2021-03-18	Torsdag	Kvalitet	10	Intervaller 8+7+6+5+4 (min)	J.J
2021-03-21	Söndag	Långpass	22	Allerum-Viken-Hittarp-Hem	J.J
2021-03-23	Tisdag	Distans	10	Olgor x 4 Hedens IP <b>OBS!</b> Samling på Hedens IP	A.K
2021-03-25	Torsdag	Kvalitet	11	Jordbodalen via Viskängen 2 ggr elljusslingan	A.K
2021-03-28	Söndag	Långpass	24	Kusten till Råå Skåneleden tillbaka. <b>OBS!</b> Sommartid	A.K
2021-03-30	Tisdag	Distans	10	Hamnplan	J.J



Se även [hlk-92.se](http://hlk-92.se) eller skanna QR-koden ovan