

# HLK-92, Träningschema för April 2021

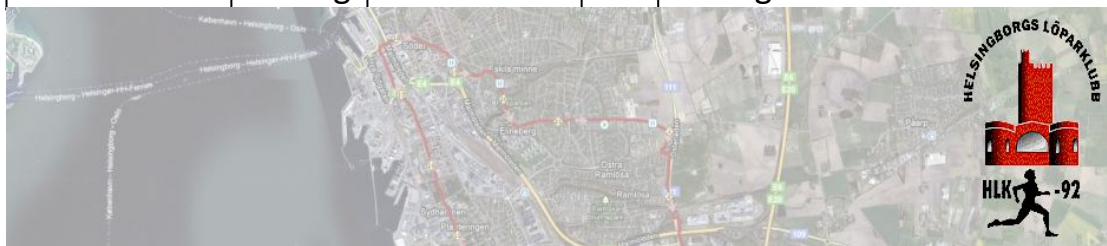
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Tävling- formtoppning

**INNEHÅLL, SPECIAL: Lätt nedtrappning, kortare intervaller och backar, 5 km:s test**

Ansvariga: Johan L, Jonny och Peter

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2021-04-01	Torsdag	Kvalitet	11	Jonnys favorit i Pålsjö skog 3 x 3 + 2	Jonny
2021-04-04	Söndag	Långpass	21	HBGM andra delen. <b>Start Fredriksdal</b>	Jonny
2021-04-06	Tisdag	Distans	10	Olympia, Filbornavägen, Lundsback, Fredriksdal, Pålsjö	Jonny
2021-04-08	Torsdag	Kvalitet	8	Två backar i Vikingsbergsparken	Peter
2021-04-11	Söndag	Långpass	20	Gyhult- Björka-Väla södra	Johan
2021-04-13	Tisdag	Distans	10	Romares väg-Pålsjögatan-Bergaliden-Södergatan-Björktunneln-SeaU-Strandvägen-Kinesen	Jonny
2021-04-15	Torsdag	Kvalitet	10	Intervaller på Kojak 10x	Peter
2021-04-18	Söndag	Långpass	21	Allerum- Golfbanan-Småryd	Jonny
2021-04-20	Tisdag	Distans	11	Gyhult-Ödåkra-Välaskog-Berga	Peter
2021-04-22	Torsdag	Kvalitet	12	Härs och tvärs i Wilson Park	Johan
2021-04-25	Söndag	Långpass	22	Gantofta- Pålstorp-Ramlösa <b>Vi utgår från Jordbodalen utegym</b>	Johan
2021-04-27	Tisdag	Distans	11	Parapeten via Tinkarpsbacken	Peter
2021-04-29	Torsdag	Kvalitet	10	Tärningsintervaller	Johan



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