

HLK-92, Träningschema för maj 2021

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

Månadens tema: Tävling

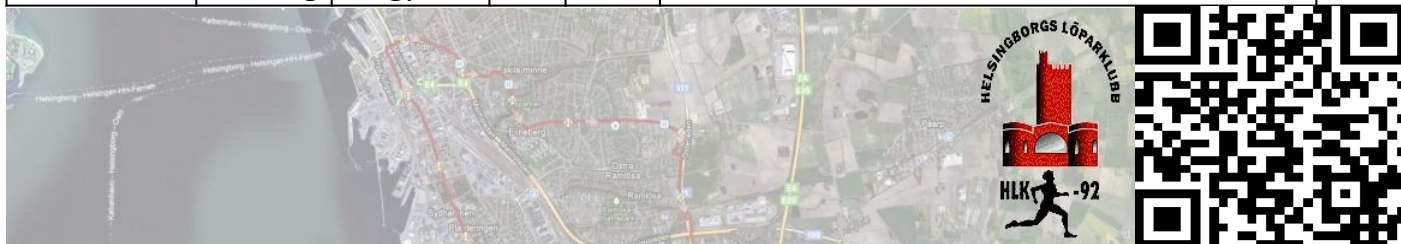
INNEHÅLL, SPECIAL: Lätt nedtrappning, kortare intervaller, styrka

Ansvariga: Calle, Jens o Anders

Anmärkingar: A = Samling på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog kl 10:00 p g a helgdag

B = Samling på Sofieroparkeringen kl 18:00

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2021-05-02	Söndag	Långpass	19		Pålsjö skog, gröna-gula-röda	JLF
2021-05-04	Tisdag	Distans	10		TTT - styrka/klassisk fartlek	CSJ
2021-05-06	Torsdag	Kvalitet	8		Intervall 4x4x40 sek (norr om Pålsjö krog)	JLF
2021-05-09	Söndag	Långpass	20		Olympia-Filbornavägen-Bruces Skog-Dalhem-Pålsjö	AK
2021-05-11	Tisdag	Distans	12		Springtime	CSJ
2021-05-13	Torsdag	Kvalitet	10	A	Blandade intervaller runt Tinkarp OBS! Start kl 10	JLF
2021-05-16	Söndag	Långpass	26		Viken via Allerum Döshultsvägen, kusten hem	CSJ
2021-05-18	Tisdag	Distans	10		Pålsjö-Romares Väg- Kopparemölleg-Bergaliden-Drottningg-Tågag-Pålsjö	AK
2021-05-20	Torsdag	Kvalitet	12		Cooper test	CSJ
2021-05-23	Söndag	Långpass	23		Viskängen-Elineberg-Heden-Kielergatan-Industrigatan-Knutpunkten-Gröningen-Johan Banér	JLF
2021-05-25	Tisdag	Distans	11		Tinkarp Parapeten Henke	CSJ
2021-05-27	Torsdag	Kvalitet	11	B	Hittarps Backar. OBS! Samling på Sofieroparkeringen	AK
2021-05-30	Söndag	Långpass	25		Längs med kusten norrut till Viken och kusten tillbaka	AK



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