

HLK-92, Träningsschema för Juli 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: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning

Ansvariga: Alla

Anmärkningar: A: 11/7 samling vid Fredriksdals entré kl 10:00

Datum	Dag	Typ	km	Amn	Aktivitet	Ansv
1/7	Torsd	Kvalitet	11		3 x 3km progressiv löpning på "gröna trean" enligt Jonnys modell. 2km nerjogg efter sista 3an.	alla
4/7	Sönd	Långpass	17		Allerum, mot Döshult och viker sedan av mot Kullasilo och Kulla Gunnarstorp	alla
6/7	Tisd	Distans	10		Via Tinkarpsbacken ut till Parapeten. Retur via kinesiska muren.	alla
8/7	Torsd	Kvalitet	10		Fem backar: Hälsovägen, Tågagatan, Halalid, Johan Banérs gata och Kinesiska muren	alla
11/7	Sönd	Långpass	22	A	HbgM del 1 i omvänd riktning, de som vill/kan springer Tallskogsleden (http://bit.ly/Tallskogsleden) istället för Industrigatan. OBS! Samling vid Fredriksdal kl 10	alla
13/7	Tisd	Distans	11		Allerum ToR	alla
15/7	Torsd	Kvalitet	10		Gröna slingan bort till Sofieroskogen. Där gör vi 4 x 1500m på gröna slingan (alt 1300m på Urbans).	alla
18/7	Sönd	Långpass	20		Bruces skog	alla
20/7	Tisd	Distans	10		Plogging på Gröna slingan. Alla tar med varsin påse och eventuellt en handske så plockar vi upp allt skräp som vi hittar längs vägen.	alla
22/7	Torsd	Kvalitet	10		HLK-fartlek. Alla turas om att jogga + göra fartökning (eller annat jobbigt).	alla
25/7	Sönd	Långpass	20		1h på Skåneleden söderut och sedan tillbaka valfri väg	alla
27/7	Tisd	Distans	13		Till Revet i Hittarp och tillbaka via Serpentina	alla
29/7	Torsd	Kvalitet	11		4 * Brandmanna (alt Liljekvistaren)	alla



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