

HLK-92, Träningschema för Augusti 2021

Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Specialträning

Längre distans, långintervall, bälträning, tröskelpass

Ansvariga: Alla

Anmärkning: A: 15/8 start vid Dunkers kulturhus kl 10:00

B: 21/8 start vid Hittarps Hamnplan, uppvärmd och klar kl 17:00

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/8	Sönd	Långpass	20		Domstens hamn ToR.	alla
3/8	Tisd	Distans	10		TTT – alla turas om att visa väg och (minst) en styrkeövning.	alla
5/8	Torsd	Kvalitet	10		6 x delade tusingar (600m + 400m) längs Strandpromenaden	alla
8/8	Sönd	Långpass	20		Bruces skog	alla
10/8	Tisd	Distans	12		Olympia, Viskängen bort till "Kärlekstunneln" på Närlunda. Tillbaka via Campus, Hamntorget och Gröningen.	alla
12/8	Torsd	Kvalitet	10		10 x Minutbacke i Tinkarp: 1 minut upp + 1 minut ner + 1 minut vila.	alla
15/8	Sönd	Långpass	20	A	OBS: Start vid Dunkers kl 10! HbgM-halvmarabanan. (alt: Genrep HbgM, 34km)	alla
17/8	Tisd	Distans	10		Nagnils Anörg.	alla
19/8	Torsd	Kvalitet	10		6 x 1000m längs Strandpromenaden	alla
21/8	Lörd	Tävling	10	B	Hittarpsloppet. OBS: Start vid Hamnplan i Hittarp kl 17!	AK
22/8	Sönd	Långpass	20		Laröd – Kulla Gunnarstorp – Kulla silo – Allerum – Småryd	alla
24/8	Tisd	Distans	10		Plogging längs seedningsloppsbanan. Ta med påse och handske.	alla
26/8	Torsd	Kvalitet	8		3 st 5 x 200m + 2 x 1500m (i tävlingsfart) på Strandpromenaden	alla
29/8	Sönd	Långpass	19		Pålsjö "all in", a k a Trafikljus i skogen: Röd + Gul + Grön.	alla
31/8	Tisd	Kvalitet	8		2 st 5 x 200m + 2 x 1500m (i tävlingsfart) på Strandpromenaden	alla



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