

HLK-92, Träningschema för September 2021

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Tävlingar

Längre distans, långintervall och tröskelpass

Ansvariga: Jonny, Johan J och Calle S

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/9	Tors	Kvalitet	10		Intervaller 6 x 4 min	JJ
5/9	Sön	Långpass	23		Allerums Kyrka-Döshult-Grå Lägedomsten_x0002_Hittarp-Laröd-Pålsjö	CSJ
7/9	Tis	Distans	11		Hittarp Revet T&R	JJ
9/9	Tors	Kvalitet	10		De 5 favoritbackarna både upp och ner. Hälsan, Tåga, Hala, Johan Ba. och Kinesen.	JH
12/9	Sön	Långpass	20		Söderut, Kielergatan, Råå IP, JBT backen, Ramlösa, Harlyckan, hem	CSJ
14/9	Tis	Distans	11		Springtime	JH
16/9	Tors	Kvalitet	10		5 x delade tusingar (600+400m) Längs Strandpromenaden	JH
19/9	Sön	Långpass	21		Skåneleden till Ramlösa Brunn, kustnära tillbaka	Alla
21/9	Tis	Distans	10		Olympia, Filbornaskolan, Fredriksdal tillbaka till Pålsjö	JH
23/9	Tors	Kvalitet	11		Långa Intervaller 3x 2 km (+1 valfri)	JJ
26/9	Sön	Långpass	20		Filborna Bruces skog Back	CSJ
28/9	Tis	Distans	10		Pålsjögatan, Bergailden, Södergatan, Campus, SeaU, Henke och Kinesen	JH
30/9	Tors	Kvalitet	10		Intervaller Olympiaslingan	CSJ



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

Tävlingsinformation

4/9	Helsingborg maraton/halvmaraton/stafett
12/9	Göteborgsvarvet
19/9	Köpenhamn halvmaraton
26/9	Lidingöloppet