

HLK-92, Träningschema för Oktober 2021

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Tävling

Lätt nedtrappning, kortare intervaller

Ansvariga: Anders K, Hasse B, Magnus H

Anmärkning: A: 3/10, samling vid Fredriksdals friluftsmuseum

B: 10/10, samling i Jordbodalen

C: 17/10, samling i Jordbodalen

D: 19/10, samling i Jordbodalen

E: 28/10, samling vid Sofiero

F: 31/10, sommartid slut

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
3/10	Sön	Långpass	21	A	HBG Marathon, andra halvan. Samling huvudentre Fredriksdal friluftsmuseum	MH
5/10	Tis	Distans	10		Jordbodalen ToR + elljuset x2	MH
7/10	Tors	Kvalitet	9		HLK-fartlek 1-2-3-4	MH
10/10	Sön	Långpass	22	B	Via Långeberga o Hbg Djurpark till ett par km på Påarp marathonbana, Bårslöv, Görarp, Ättekulla o Ramlösa på tillbakavägen. (http://bit.ly/HLK_211010) OBS! Samling vid gymmet i Jordbodalen.	HB
12/10	Tis	Distans	11		Allerum ToR	MH
14/10	Tors	Kvalitet	8		20 x 40sek med "Rysk roulette"-vila på Strandpromenaden	HB
17/10	Sön	Långpass	20	C	Söderut: Raus, Gantofta, Örby, Ramlösa (http://bit.ly/HLK_211017) OBS! Samling vid gymmet i Jordbodalen.	HB
19/10	Tis	Distans	10	D	Rundan med stans längsta backe (1500m). OBS! Samling vid gymmet i Jordbodalen.	HB
21/10	Tors	Kvalitet	10		Minutbacke i Tinkarpsbacken (1min upp, 1min ner, 1min vila)	HB
24/10	Sön	Långpass	20		Pålsjö-Allerum-Golfbanan-Småryd	AK
26/10	Tis	Distans	10		Tinkarpsbacken-Parapeten - fri fart till Henke	AK
28/10	Tors	Kvalitet	10	E	Hittarps backar. OBS! Samling på Sofiero parkering.	AK
31/10	Sön	Långpass	20	F	Domsten tur och retur. OBS! Återgång till normaltid.	AK



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