

# HLK-92, Träningschema för november 2021

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

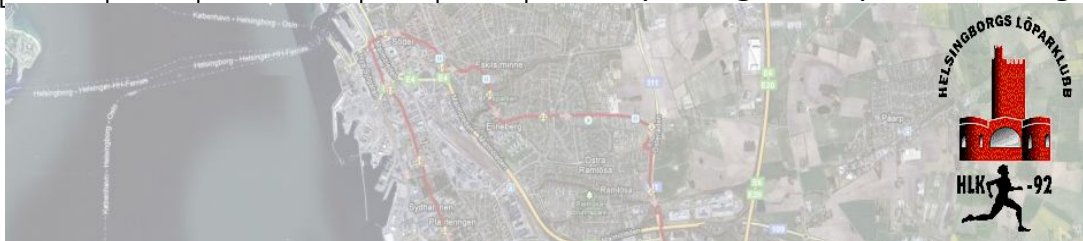
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Återhämtning

### EX: Lugn distans, löpskolning och styrka

Ansvariga: Hans R, Michael O och Jens L-F

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/11	Tis	Distans	10		TTTT, löpning och styrka	JLF
4/11	Tor	Kvalitet	10		Springtimerundan (gemensam uppvärmning)	HR
7/11	Sön	Långpass	18		Allerum-Döshults skog (silo)-Laröd-Sofiero	JLF
9/11	Tis	Distans	11		Gröningen-Campus-Furutorpsg.- Jönköpingsg.- Lägerv.-Kullav.	MO
11/11	Tor	Kvalitet	10		Löpskola och HLK-tåg	JLF
14/11	Sön	Långpass	20		Domsten ToR på stigar och i kuperad terräng	MO
16/11	Tis	Distans	11		Kullavägen-Lägerv- Skarag till Fältarpsv. Tillbaka via Viskängen (gemensam uppv.)	HR
18/11	Tor	Kvalitet	8		4x4x40 sek på Gröningen	JLF
21/11	Sön	Långpass	20		Genom stan-Ramlösa-Nya vattentornet-Dalhem- Pålsjö	MO
23/11	Tis	Distans	10		Pannlampa i Kungshultsskogen	HR
25/11	Tor	Kvalitet	10		Terasstrapporna x 4-5 ggr (gemensam uppv.)	HR
28/11	Sön	Långpass	21		Hbg halvmaran med start Krematoriet	MO
30/11	Tis	Distans	11		Laröd cykelväg-Tinkarp-Halalid-Ringstorp	JLF



Se även [hlc-92.se](http://hlc-92.se) eller skanna QR-koden ovan