

HLK-92, Träningschema för december 2021

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Börjar trappa upp mängd och intensitet

Blandat fart och lugn distans. Styrka.

Ansvariga: Johan L, Tony, Peter S

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/12	Tors	Kvalitet	8		Backträning i Vikingsbergsparken	PS
5/12	Sön	Långpass	17		Gyhult-Väla Skog-Väla S-Filborna-Fredriksdal	JL
7/12	Tis	Distans	9		"Nya" elljusspåret	PS
9/12	Tors	Kvalitet	8		Pannlampsrunda i Pålsjö. Glöm reflexvästen men inte pannlampan	JL
12/12	Sön	Långpass	18		Allerum-Silon-Laröd	TE
14/12	Tis	Distans	8		KVAL itetspass. Mot bakgrund av att HIF spelar så kör vi ett kort och intensivt pass så att vi är på en högre nivå nästa år.	JL
16/12	Tors	Kvalitet	8		Crosspass. Löpning+Styrkeövningar	PS
19/12	Sön	Långpass	18		Kullav-Lägerv-Jordbog-Bankogården-Gustavslund-Filborna- Maria St- Maria Park skolan	JL
21/12	Tis	Distans	12		En arkitektonisk runda i min farfars och farfarfars fotspår. Mycket lugnt	JL
23/12	Tors	Kvalitet	10		Backe 4*(3*200+1*600 utför)	TE
24/12	Fre	Distans	7		Tony bjuder på glögg sedan blir det en lugn jogg på gröna 7:an	TE
26/12	Sön	Långpass	18		Genom "stan" söderut och landborgen tillbaka. Lugnt	TE
28/12	Tis	Distans	10		Springtimerundan	TE
30/12	Tors	Kvalitet	8		Kinesen och trappan vid Bengt Langhs gata	JL



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