

HLK-92, Träningschema för Januari 2022

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Uppbyggnad- uthållighet

Innehåll: Höjning träningsmängd, tröskelpass, backträning lång,

Ansvariga: Calle, Caroline och Philip

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2/1	Sön	Långpass	23	Viken tur och retur med fartökningar	CP
4/1	Tis	Distans	11	Maria-Laröd-Sofiero-Tågbacken-Johan Baner-Pålsjö	PL
6/1	Tor	Kvalitet	12	Serpentinvarvet 3x1 k	CP
9/1	Sön	Långpass	22	Best of Hbg	PL
11/1	Tis	Distans	11	Parapeten T/R via sofierobacken	PL
13/1	Tor	Kvalitet	10	5x1600 m strandpromenaden. 60 sek stävila	CP
16/1	Sön	Långpass	24	Allerum-Döshult-Grå Läge K. Gunnarstorp-Pålsjö	PL
18/1	Tis	Distans	10	Olympia Kärlekstunneln hem genom stan	CSJ
20/1	Tor	Kvalitet	12	Cooper test	CSJ
23/1	Sön	Långpass	23	Skåneleden till Råå, tillbaks längs kusten	CSJ
25/1	Tis	Distans	11	Springtime i motsatt riktning	CSJ
27/1	Tor	Kvalitet	10	Back- och trappbonanza	CP
30/1	Sön	Långpass	20	Väla/Björka/Ödåkra/Allerum/KullaG	CSJ



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