

# HLK-92, Träningschema för Februari 2022

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Back to basic – Nybörjargrupper

### EX: Grunderna i löpning - tempo, intervaller

Ansvariga: Anders K, John, Peter S

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
1/2	Tis	Distans	10	Gröna Slingan med Core övningar	AK
3/2	Tor	Kvalitet	9	3x (2min + vila 1min + 4min + vila 2min) + 5min Maria IP	Alla
6/2	Sön	Långpass	22	Kullagunnarstorp-Beredskapsm-Allerum (alt: 16km)	JO
8/2	Tis	Distans	10	Laröds IP t/r med Core Övningar	AK
10/2	Tor	Kvalitet	9	2x (3min + 4min + 5min) Strandpromenaden	AK
13/2	Sön	Långpass	21	Domstensrundan-kusten hem (alt vända vid Hittarp)	Alla
15/2	Tis	Distans	11	Dalhem via Berga	PS
17/2	Tor	Kvalitet	10	3x (1min, 2min, 3min) Cykelbanan mot Laröd	AK
20/2	Sön	Långpass	25	Skåneleden t Råå-kusten hem (alt vända i Ramlösaparken)	JO
22/2	Tis	Distans	11	Pålsjö-Olympia-Viskängen-Jordbodalen t/r	AK
24/2	Tor	Kvalitet		Tinkarpsbacken 3x (200m + 400m + 600m)	PS
27/2	Sön	Långpass	20	Allerum-Ödåkra-Järnvägen-Väla Skog-Berga	JO



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