

# HLK-92, Träningschema för mars 2022

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Specialträning

**EX: Längre distans, långintervall, backträning, bålträning. Coopers test**

Ansvariga: Hasse B, Johan J, Linus

Anmärkning: A: 1/3, Start vid entrén till Filborna Arena kl 18:00

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/3	Tis	Distans	9	A	En reflexrunda med pannlampa på stigarna i Bruces skog, start vid <b>entrén till Filborna Arena</b>	HB
3/3	Tor	Kvalitet	10		Moneghetti-fartlek runt dammen vid Senderödsvägen. 2x90sek+4x60sek+4x30sek+4x15sek	HB
6/3	Sön	Långpass	22		Mariastaden - ICA Maria - Maria stn - Kadettg - Kullav - Mot hälsobacken - Industrig - Heden 1 varv (lugnt) - Planteringsv - Söder - Pålsg - Tågabacken - Pålsjög	LB
8/3	Tis	Distans	9		Thomas Tuffa Tisdag (crosspass)	alla
10/3	Tor	Kvalitet	9		Coopers test	LB+HB
13/3	Sön	Långpass	25		Fyra vattentorn (ta med eget vatten)	HB
15/3	Tis	Distans	11		Revet	JJ
17/3	Tor	Kvalitet	10		Backintervaller på Tågaborg. Snurra i backar i 8 min upp och ner x2	JJ
20/3	Sön	Långpass	22		Allerum – Döshult	JJ
22/3	Tis	Distans	11		"Bilen 11km" Kullav – ICA Maria – Maria stn – Florettg – Garnisonsg – Polisen – Mot hälsobacken – Pålsg – Tågabacken – Pålsjög	LB
24/3	Tor	Kvalitet	8		20min baklängeslöpning uppför halva kinesen (150m) varvat med korta backsprints längst ner	LB
27/3	Sön	Långpass	21		Gröna 7an tre gånger i stegrande fart, första i 40min, andra i 37min, och tredje frivillig fart. <b>OBS! Sommartid</b>	LB
29/3	Tis	Distans	12		Bort till Tinkarpsbacken, sedan springer vi i vår lugna distansfart söderut i alla backar så långt vi hinner till kl 19.	HB
31/3	Tor	Kvalitet	10		Intervaller Strandpromenaden (1000+800+600+400+200)x2	JJ



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