

HLK-92, Träningschema för april 2022

Samling på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog, om inget annat anges.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

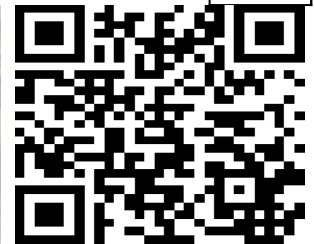
Månadens tema: Tävlning och formtoppning

Innehåll: Lätt nedtrappning, kortare intervaller och någon backe

Ansvariga: Jonny H, Michael O, Johan J

Anmärkning: A: 19/4 Samling på Hamnplan i Hittarp kl 18

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
3/4	Sön	Långpass	24		Råå via Tallskogsleden och Skåneleden tillbaka	MO
5/4	Tis	Distans	10		Springtime med start i Pålsjö	JH
7/4	Tor	Kvalite	10		Jonnys favorit i Pålsjöskog. 3 x 3 + 2	JH
10/4	Sön	Långpass	21		Hbg Halvmarathon banan. Start i Pålsjö	MO
12/4	Tis	Distans	10		Parapeten via Tinkarpsbacken	MO
14/4	Tor	Kvalite	10		TuperSusningar på strandpromenaden	JH
17/4	Sön	Långpass	21		Dalhem-Ramlösa-Tillbaka	JH
19/4	Tis	Distans	10	A	Hittarpsloppet (Samling Hamnplan Hittarp)	JJ
21/4	Tor	Kvalite	10		Korta intervaller 40 sek x 10 på Standprom.	JH
24/4	Sön	Långpass	20		Domsten T&R	JJ
26/4	Tis	Distans	10		Springtime med start i Pålsjö, 5 km fartökning	JH
28/4	Tor	Kvalite	11		Vi dammar på!	JJ



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