

HLK-92, Träningschema för Maj 2022

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

Månadens tema: Tävling

Innehåll: Lätt nedtrappning, kortare intervaller

Ansvariga: Johan L, Maeve, Leif N

Anmärkning: A: 8/5, Start från Fredriksdals entré

B: 15/5, Buss till Höganäs från Knutpunkten 9.30

C: 26/5, Obs helgstarttid

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/5	Sön	Långpass	20		Allerum -Kulla Gunnarstorp-Laröd	Alla
3/5	Tis	Distans	11		Strandpromenaden-Stadsparken-Viskängen-Vattentornet-Kavalleristen-Kullavägen	JL
5/5	Tor	Kvalitet			Intervaller på Kojak 10x	JL
8/5	Sön	Långpass	23	A	Råådalen till Gantofta via Ramlösa.	JL
10/5	Tis	Distans	12		Night run	JL
12/5	Tor	Kvalitet	10		Minutbacke i Tinkarpsbacken. 1 min upp, 1 min ner, 1 min vila. 10 ggr.	MK
15/5	Sön	Långpass	22	B	Höganäs längs kusten tillbaka till Pålsjö Krematoriet	
17/5	Tis	Distans	8		TTT i Maria Park	MK
19/5	Tor	Kvalitet	8		Backintervaller och styrka i Pålsjö	MK
22/5	Sön	Långpass	20		Småryd - Duvestubbe - Ödåkra - Väla by - Dalhem - Berga	LN
24/5	Tis	Distans	9		Lugn sandlöpning & bad för den som vill	MK
26/5	Tor	Kvalitet	7	C	OBS: 10.00 Plogging på Gröna slingan, tag med plastpåse och handskar	MK
29/5	Sön	Långpass	23		Viskängen-Elineberg-Heden-Kielergatan-Industrigatan-Knutpunkten-Gröningen- Johan Banér	Alla
31/5	Tis	Distans	12		På gator vi normalt inte springer	JL



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