

HLK-92, Träningschema för Augusti 2022

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

Månadens tema: Specialträning

Längre distans, långintervall, bältråning, tröskelpass

Ansvariga: Alla

Anmärkning: A: 11/8 start vid Filborna Arena kl 18:00

B: 14/8 start vid Dunkers kulturhus kl 10:00

C: 20/8 start vid Hittarps Hamnplan, uppvärmd och klar kl 14:00

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/8	Tisd	Distans	10		TTT – alla turas om att visa väg och (minst) en styrkeövning.	alla
4/8	Torsd	Kvalitet	10		10 x Minutbacke i Tinkarp: 1 minut upp + 1 minut ner + 1 minut vila.	alla
7/8	Sönd	Långpass	20		Bruces skog	alla
9/8	Tisd	Distans	12		Olympia, Viskängen bort till "Kärlekstunneln" på Närlunda. Tillbaka via Campus, Hamntorget och Gröningen.	alla
11/8	Torsd	Kvalitet	12+	A	Tröskelpass: 3x 3/4/5km runt äppelodlingarna. OBS: Start vid entrén till Filborna Arena	alla
14/8	Sönd	Långpass	20/ 34	B	OBS: Start vid Dunkers kl 10! HbgM-halvmarabanen. (alt: Genrep HbgM, 34km)	alla
16/8	Tisd	Distans	10		Nagnils Anörg.	alla
18/8	Torsd	Kvalitet	10		6 x 1000m längs Strandpromenaden	alla
20/8	Lörd	Tävling	10	C	Hittarpsloppet. OBS: Start vid Hamnplan i Hittarp kl 14!	AK
21/8	Sönd	Långpass	20		Laröd – Kulla Gunnarstorp – Kulla silo – Allerum – Småryd	alla
23/8	Tisd	Distans	10		Plogging längs seedningsloppsbanan. Ta med påse och handske.	alla
25/8	Torsd	Kvalitet	8		3 st 5 x 200m + 2 x 1500m (i tävlingsfart) på Strandpromenaden	alla
28/8	Sönd	Långpass	19		Pålsjö "all in", a k a Trafikljus i skogen: Röd + Gul + Grön.	alla
30/8	Tisd	Kvalitet	8		2 st 5 x 200m + 2 x 1500m (i tävlingsfart) på Strandpromenaden	alla



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