

# HLK-92, Träningschema för September 2022

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

## Månadens tema: Tävling

### Lätt nertrappning, kortare intervaller, formtoppning

Ansvariga: Philip, Toni, Calle

Anmärkning: A: Start Fredriksdal kl 10:00

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/9	Tors	Kvalitet	11		Parapeten T/R via tinkarp	Alla
4/9	Sön	Långpass	21	A	Hbg marathon 2:a delen, fr Fredriksdal	Alla
6/9	Tis	Distans	12		Allerums kyrka och tillbaka	C
8/9	Tors	Kvalitet	10		Intervaller Pålsjö skog	C
11/9	Sön	Långpass	22		Domsten	T
13/9	Tis	Distans	11		Kärlekstunneln	C
15/9	Tors	Kvalitet	8		2/3 5x200 2x1500 strandpromenaden	P
18/9	Sön	Långpass	21		I h T/R skåneleden alt <b>Kph halvmara</b>	Alla
20/9	Tis	Distans	10		Bortåt Olympia	P
22/9	Tors	Kvalitet	11		1.5(Lindros)+2(Forsberg)	P
25/9	Sön	Långpass	21		Skåneleden till Råå Kielergatan, Kustnära hem	C
27/9	Tis	Distans	11		Strandpromenaden - Laröd - Maria Park	P
29/9	Tors	Kvalitet	10		Intervaller Olympiaslingan	C



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