

# HLK-92, Träningschema för Oktober 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

Ansvariga: Hans, Jonny, Leif och Birger

Anmärkning: A: 20/10, Samling 18:00 vid utegymmet i Jordbodalen

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/10	Sön	Långpass	20		Vi springer mot Heden via Tinkarpsbacken, tillbaka via Elineberg och Viskängen	Hans
4/10	Tis	Distans	11		Tinkarpsbacken - Piren - Henke	Birger
6/10	Tors	Kvalitet	10		Trappträning vid Terasstrapporna	Hans
9/10	Sön	Långpass	22		Östra Ramlösa	Leif
11/10	Tis	Distans	10		Landborgen till Furutorpsgatan, Stenbocksgatan tillbaka	Leif
13/10	Tors	Kvalitet	9		Intervaller vid havet	Birger
16/10	Sön	Långpass	16 21		Allerum – Gunnarstorp – Pålsjö krog sedan antingen Piren – Henke eller parkeringen Pålsjö	Birger
18/10	Tis	Distans	10		Trädslingan	Leif
20/10	Tors	Kvalitet	10	A	<b>Samling i Jordbodalen.</b> Två varv på Terrängbanan	Jonny
23/10	Sön	Långpass	20		Random söderut mot Jordbodalen osv.	Jonny
25/10	Tis	Distans	10		Pannlampsrunda i Kungshults skogen	Hans
27/10	Tors	Kvalitet	10		Intervaller vid havet	Birger
30/10	Sön	Långpass	20		Landborgen till Ramlösa och åter	Alla



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