

HLK-92, Träningschema för December 2022

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

Månadens tema: Börja trappa upp mängd och intensitet

EX: Blandat fart och lugn distans, Cooper-test

Ansvariga: Jens, John och Maeve

Anmärkning:

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/12	Tors	Kvalitet	10		Backträning vid kinesiska muren	JO
4/12	Sön	Långpass	17,5		Laröd-Kulla G-Silo-Döshults skog-Allerum	JLF
6/12	Tis	Distans	11		Springtimerundan	ALLA
8/12	Tors	Kvalitet	8		4x4x40 sek norr om Pålsjö krog + HLK-tåg	JLF
11/12	Sön	Långpass	21		Doomstone	JO
13/12	Tis	Distans	11		Bergarundan	JLF
15/12	Tors	Kvalitet	8		Cooper-test Filbornavägen-Lägervägen-Hävertgatan	HB
18/12	Sön	Långpass	20		Söderut mot Kielergatan	JLF
20/12	Tis	Distans	10		Julslingan. Till Kullagatan, Stadsparken, Södergatan och tillbaka	MK
22/12	Tors	Kvalitet	10		Diverse Asfaltsbackar	MK
24/12	Lör	Distans	7		Sedvanligt julaftonspass i Pålsjö skog och glögg förstås	JLF/ LOA
25/12	Sön	Långpass	20		Pålsjö skog, Gröna-gula-röda	MK
27/12	Tis	Distans	12		Campus-Furutorpsgatan-Jönköpingsgatan-Lägervägen-Ringstorp	JLF
29/12	Tors	Kvalitet	11		"Varvet" Maria Park 4x1800M	JO



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