

# HLK-92, Träningschema för januari 2023

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

## Månadens tema: Uppbyggnad – uthållighet

### Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning

Ansvariga: Johan J, Calle, Caroline

Anmärkning: A: 29/1, Samling 10:00 vid entrén till Fredriksdals Trädgårdar

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/1	Sön	Långpass	38		Hbg Marathon (Utan målgång)	Alla
3/1	Tis	Distans	12		Laröds IP	CSJ
5/1	Tors	Kvalitet	10		HLK - backar 2x8 Min	JJ
8/1	Sön	Långpass	26		Viken med fartökningar	CW
10/1	Tis	Distans	12		Springtime i motsatt riktning	CSJ
12/1	Tors	Kvalitet	10		Olympiaslingan	CSJ
15/1	Sön	Långpass	20		Tågaborg-Maria-Park-Laröd-Runt	JJ
17/1	Tis	Distans	10		Söder mot Kärlekstunnel	JJ
19/1	Tors	Kvalitet	10		Back och trapp Bonanza	CW
22/1	Sön	Långpass	22		Landborgen mot Raus, havet hem	CSJ
24/1	Tis	Distans	12		Serpentinvarvet 3x1 k	CW
26/1	Tors	Kvalitet	10		Intervall (5x40sek)x3	JJ
29/1	Sön	Långpass	21	A	HBG Maraton, andra halvan, samling Fredriksdal	CW
31/1	Tis	Distans	13		Tinkarp Parapeten Henke	CSJ

