

HLK-92, Träningschema för Februari 2023

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

Månadens tema: Uppbyggnad – fart

EX: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, backträning lång, löpskolning, fartpass

Ansvariga: Toni, Peter S, Philip

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/2	Tors	Kvalitet	11		6X1000m strandpromenaden	alla
5/2	Sön	Långpass	22		Kungshult-Hittarps IP-Domsten	TE
7/2	Tis	Distans	11		Genom stan och tillbaks längs vattnet	PL
9/2	Tors	Kvalitet	11		4X8min (4 min bort 4 min tillbaka)	PL
12/2	Sön	Långpass	20		Småryd-Allerum-Kulla G	TE
14/2	Tis	Distans	11		Allerum T/R	PL
16/2	Tors	Kvalitet	8		Två backar i Vikingsbergsparken.	Psu
19/2	Sön	Långpass	21		Bruces skog	TE
21/2	Tis	Distans	11		Sofiero-Tinkarp-Tågabacken-Ringstorp	Psu
23/2	Tors	Kvalitet	10		"All in 15 min" Tinkarp	PSu
26/2	Sön	Långpass	21		Best of	PL
28/2	Tis	Distans	10		Maria Stat.-Bildeve-Stattena-Gröningen	Psu



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