

HLK-92, Träningschema för mars 2023

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

Månadens tema: Specialträning

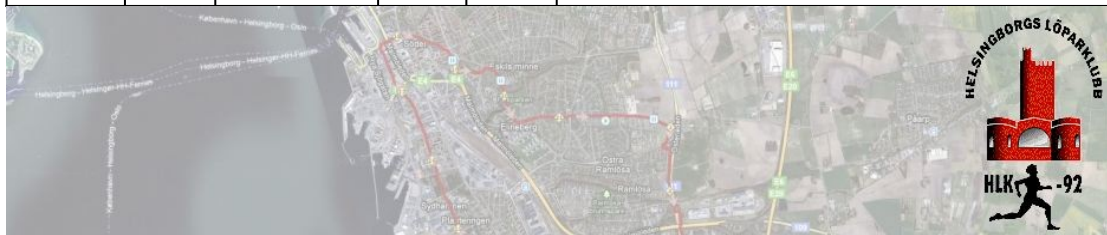
EX: Cph Mara (Längre distans, långintervall, backträning, bålträning. Coopers test)

Ansvariga: Bettan, Hasse B, Jonny

Anmärkning: A: 26/3 OBServera sommartid

B: 28/3 Samling vid entrén till Filbornabadet kl 18

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/3	Tor	Kvalitet	9		4 x 4 x 1min med 1min vila och serievila på 2min (ut och sedan tillbaka, cykelbanan mot Laröd el Dag Hammaskjölds väg)	HB
5/3	Sön	Långpass	20+6		Domsten ToR (runt hela Domsten). Mara-gänget gör en fartökning i tröskelfart mellan Sofieros entré och Krematoriet och därefter ytterligare 6km lugnt (t ex https://bit.ly/HLK-6km).	JH/ EN
7/3	Tis	Distans	11		Kärleksrundan	JH
9/3	Tor	Kvalitet	9		8 x 3min (850m-varvet runt Maria Parkskolan) med 60sek vila	HB
12/3	Sön	Långpass	21+8		Landborgspromenaden söderut i 1h, och retur valfri väg. Mara-gänget lägger till en runda för att komma upp i ett pass på 29km.	EN
14/3	Tis	Distans	13		BB&B – Bettans Bostäder & Biografi. Maria-Tågaborg- Slottshöjden- Centrum-Strandpromenaden	EN
16/3	Tor	Kvalitet	11		4 x 10min med 90sek vila. Start vid Henkestatyn, 5min söderut och tillbaka.	HB
19/3	Sön	Långpass	22+9		Grå Läge längs kusten. Mara-gänget lägger till en runda för att komma upp i ett pass på 31km.	EN
21/3	Tis	Distans	10		Springtime med två fartökningar	JH
23/3	Tor	Kvalitet	9		4 x 4 x 1min med 1min vila och serievila på 2min (ut och sedan tillbaka, cykelbanan mot Laröd el Dag Hammaskjölds väg)	EN
26/3	Sön	Långpass	20+6	A	Småryd -Allerum -Döshultsv -Kulla Gunnarstorp - Sofiero. Mara-gänget gör en fartökning i tröskelfart mellan Sofieros entré och Krematoriet och därefter ytterligare 6km lugnt (t ex https://bit.ly/HLK-6km).	JH
28/3	Tis	Distans	11	B	Snabbdistans 8km (äpplevarvet, gemensam jogg + uppvärmning till 2km-markeringen). OBS – samling vid Filbornabadet kl 18	HB
30/3	Tor	Kvalitet	10		backe (25s) i 17min, Tinkarp	HB



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