

HLK-92, Träningschema för april 2023

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

Månadens tema: Tävlning – formtopping

EX: Cph Mara (Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller, kort backe)

Ansvariga: Hasse B, Johan L, Michael O, Calle

Anmärkning: A: 16/4 Vi tar bussen som går från Knutpunkten 8.40 till Mölle hamnplan med byte i Höganäs

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/4	Sön	Långpass	32		Raus-Gantofta-Råå-Ekdalsvägen-Viskängen-Pålsjö	JL
4/4	Tis	Kvalitet	11		6 x 4min, 90sek vila	JL
6/4	Tor	Kvalitet	9		Backe (25s) i 17min – Tinkarpsbacken	MO
9/4	Sön	Långpass	25		15km + 8km progressivt + 2km. Kullav – Mariehällsv – Laröd – Strandv – Campus – Kärlekstunneln – VisKängen – progressivt två varv runt Coopertestrundan – Pålsjö (https://bit.ly/HLK_20230409)	HB
11/4	Tis	Kvalitet	9		5 x (100+200+300+400 alla i samma fart), vila 60sek	JL
13/4	Tor	Kvalitet	12		4 x 10min med 90sek vila på Strandpromenaden	MO
16/4	Sön	Långpass	33	A	Mölleexpressen. Mölle-HBGM-målet	JL
18/4	Tis	Distans	10		Maria St-Pistolskyttebanan-Gyhult-Pilshult-Maria P-Gula slingan moturs	JL
20/4	Tor	Kvalitet	9		4 x (400+300+200+100 i ökande fart), vila 60sek.	CSJ
23/4	Sön	Långpass	20-36		Ett sista extra långt, lugnt pass via Svedberga kulle - Kattarp - Fleninge - Ödåkra (https://bit.ly/HLK_20230424). De som inte ska springa maran i Köpenhamn kan förslagsvis följa med första 10-12km och sedan vända tillbaka.	HB
25/4	Tis	Distans	9		Parapeten ToR, fem hundringar från 300m-markeringen på tillbakavägen	HB
27/4	Tor	Kvalitet	9		6 x 3min (varvet runt Maria Parkskolan) vila 90sek	CSJ
30/4	Sön	Långpass	28		Olympia-Bruces skog-Vasatorp-Berga Fartökning i marafart från Berga (+7km). Den som inte kan vara med på söndagen kan istället springa HbgM provlöpning 29/4.	MO



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