

HLK-92, Träningschema för Maj 2023

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

Månadens tema: Tävling

EX: Lätt nedtrappning, kortare intervaller, lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Ansvariga: Anders K,Calle, Linus B, Mats

Anmärkning: A: 18/5 Röd dag start 10.00

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/5	Tis	Distans	10		Springtime utan Kullagatan	LB
4/5	Tor	Kvalitet	10		3x (1min-2min-4min-2min-1min)	AK
7/5	Sön	Långpass	20		Pålsjö-Allerum-Ödåkra-Fleninge-Väla-Berga	AK
9/5	Tis	Distans	12		Pålsjö-Olympia-Viskängen- Kärlekstunneln-Campus-Via kusten tillbaka (med core övningar)	AK
11/5	Tor	Kvalitet	10		Trailrunda på fina stigar	MR
14/5	Sön	Långpass	21		Domsten t.o.r.	Alla
16/5	Tis	Distans	12		Revetrundan	CSJ
18/5	Tor	Kvalitet	10	A	Intervaller Brandmanna. OBS! Röd dag → start kl 10:00	MR
21/5	Sön	Långpass	22		Skåneleden mot Råå, Kustnära tillbaka	CSJ
23/5	Tis	Distans	10		Pålsjö-Maria Park-Laröd-Hittarp-Sofiero-Pålsjö	AK
25/5	Tor	Kvalitet	10		SOS intervaller	MR
28/5	Sön	Långpass	21		Pålsjö-Råå Småbåtshamn t/r med frivilliga fartökningar	LB
30/5	Tis	Distans	10		Gröna sjuan + 2 varv på röda med valfri fart varv två	LB



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