

HLK-92, Träningschema för juni 2023

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

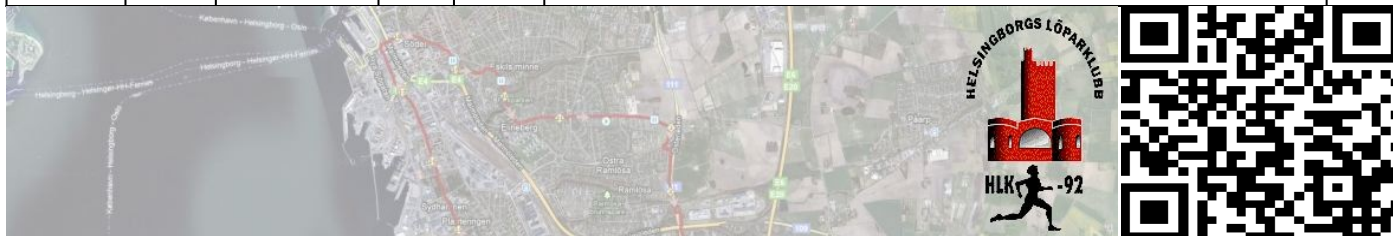
Månadens tema: Återhämtning, löpskolning, alternativ träning

EX: Blandat fart och lugn distans

Ansvariga: Johan J, Leif, Jens

Anmärkning: A: 6/6 – Nationaldagen startar vi kl 10

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/6	Tors	Kvalitet	8		4x4x40 sek norr om Pålsjö krog	JLF
4/6	Sön	Långpass	22		Råå hamn	Alla
6/6	Tis	Distans	10	A	Delar av gamla Night Run	LN
8/6	Tors	Kvalitet			Back-Intervaller Tinkarp	JJ
11/6	Sön	Långpass	19		Pålsjö skog, Gröna-gula-röda	JLF
13/6	Tis	Distans	11		#pixlapiren	LN
15/6	Tors	Kvalitet	9		Blandade intervaller Tinkarp-Pålsjö	JJ
18/6	Sön	Långpass	20		10 km på Landborgspromenaden och sedan tillbaka	Alla
20/6	Tis	Distans			Häststigar i Pålsö/Maria	JJ
22/6	Tors	Kvalitet			Intervall; 2x(1000, 800, 600, 400, 200)	JJ
25/6	Sön	Långpass			Maria/Allerum/Döshult/Hittarp/Hem	JJ
27/6	Tis	Distans	10		Laröd t o r via Maria Park-IP-skolan-Sofiero	JLF
29/6	Tors	Kvalitet	10		3 * Tröskel	Alla



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