

HLK-92, Träningschema för Juli 2023

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

Månadens tema: Uppbyggnad

EX: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning

Ansvariga: De tio mest flitiga

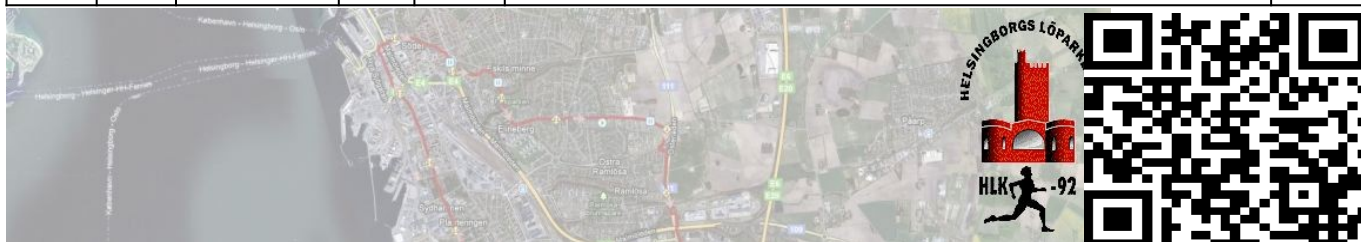
Anmärkning: A: 9/7 – Samling vid entrén till Fredriksdals trädgårdar

B: 13/7 – Samling på Sofieros parkering

C: 27/7 – Samling vid gymmet i Jordbodalen

D: 30/7 – Samling vid Dunkers Kulturhus

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/7	Sön	Långpass	20		Domsten ToR	Alla
4/7	Tis	Distans	13		Revetrundan medurs	JL
6/7	Tor	Kvalitet	11		Jonny´s klassiska plåga på gröna 3:an (3 x 3km kuperat)	JH
9/7	Sön	Långpass	21	A	HbgM, andra halvan. OBS! Samling vid Fredriksdals trädgårdar	Alla
11/7	Tis	Distans	10		Dalhem ToR	JH
13/7	Tor	Kvalitet	10	B	Hittarps Backar. OBS! Samling Sofieros Parkering	AK
16/7	Sön	Långpass	21		Best of Hbg	PL
18/7	Tis	Distans	10		Gröna slingan i Pålsjö	EN
20/7	Tor	Kvalitet	10		1 2 3 4 5 osv, Spring o styrka	UN
23/7	Sön	Långpass	20		Kielergatan ToR	JLF
25/7	Tis	Distans	13		Mini Andra Halvan av HBG Marathon, start Pålsjö	CSJ
27/7	Tor	Kvalitet	10	C	Elva backar från utegymmet. OBS! Samling i Jordbodalen	HB
30/7	Sön	Långpass	20	D	Första 19km på HbgM-genreprundan (http://bit.ly/HLK-20180812). OBS! Samling vid Dunkers Kulturhus	HB



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