

HLK-92, Träningschema för augusti 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: Längre distans, långintervall, bålträning, tröskelpass (Coopers test)

Ansvariga: Åtta av de mest flitiga

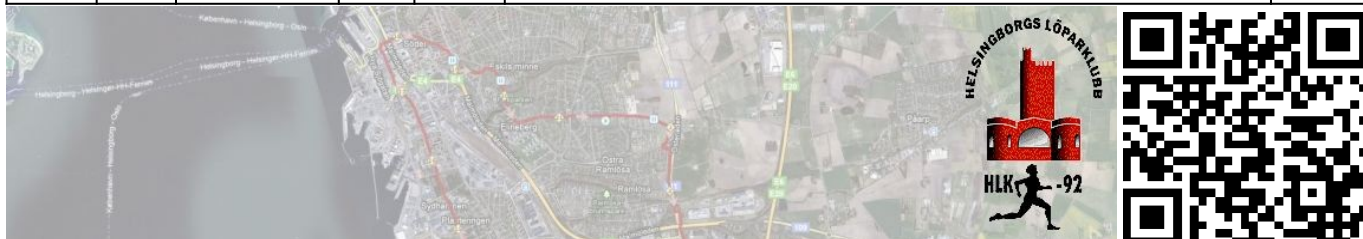
Anmärkning: A: 6/8 – Samling vid Dunkers kulturhus kl 10:00

B: 8/8 – Glöm inte ta med utrustning för plogging

C: 12/8 – Uppvärmd och klar vid Hittarps Hamnplan kl 15:00

D: 29/8 – Samling vid fontänen utanför Idrottens Hus kl 18

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/8	Tis	Distans	11		Parapeten	LN
3/8	Tor	Kvalitet	10		20 minuter backintervaller "deluxe" i Tinkarpsbacken	HB
6/8	Sön	Långpass	21/ 35	A	Hbg Halvmara, alt. HbgM-genrepsrundan (http://bit.ly/HLK-20180812). OBS! Samling vid Dunkers Kulturhus	HB+
8/8	Tis	Distans	8	B	Plogging. Medtag skräppåse och ev handskar. Från Pålsjö + Cooperbanan	UN
10/8	Tor	Kvalitet	8		Coopers test	alla
12/8	Lör	Tävling	10	C	Hittarpsloppet. Uppvärmd och klar vid Hittarps Hamnplan kl 15:00	alla
13/8	Sön	Långpass	22		Variant på Bruces skog	HB
15/8	Tis	Distans	10		Drottninghög ToR	JH
17/8	Tor	Kvalitet	8		Intervall 4 x 4 x 40 sek Strandvägen	JLF
20/8	Sön	Långpass	20		Trafikljus i Pålsjö skog: Grön + Gul + Röd	alla
22/8	Tis	Distans	10		Allerum ToR	alla
24/8	Tor	Kvalitet	8		Intervaller 3 x 1800 m Maria Park	AK
27/8	Sön	Långpass	20		Variant på Domstensrundan	CSJ
29/8	Tis	Distans	10	D	På gator vi sällan springer. OBS! Samling vid fontänen utanför IH	JL
31/8	Tor	Kvalitet	10		1-2-3-4-5-osv. Fartlek à la HLK-92	alla



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