

HLK-92, Träningschema för september 2023

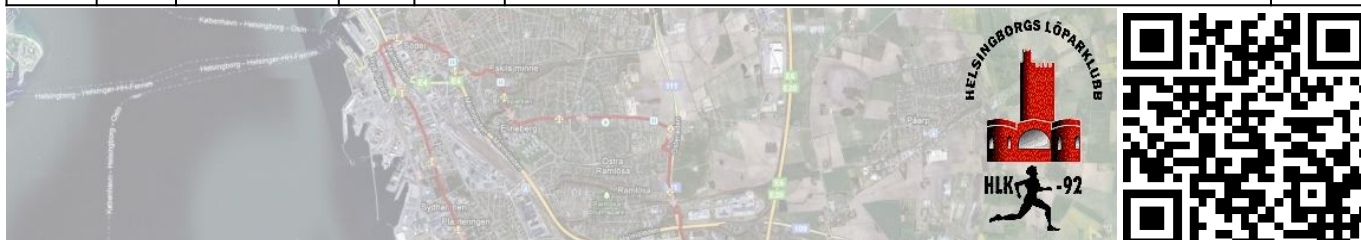
Samling på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog, om inget annat anges.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Tävling

EX: Lätt nedtrappning, kortare intervaller

Ansvariga: Birger, Hans R, John och Maeve

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
3/9	Sön	Långpass	17		Allerum – Kulla silo – Laröd	HR
5/9	Tis	Distans	11		Cykelbana till Sofiero, Stuterivägen till Laröd skola, tillbaka via Hittarps skola	HR
7/9	Tor	Kvalite	6		Backe 10 x 200 m alt. 6 x 400 m (Tinkarp)	HR
10/9	Sön	Långpass	21		Doomstone	JO
12/9	Tis	Distans	10		Jordbodalen tur och retur + elljusspåret	MK
14/9	Tor	Kvalite	10		Backintervaller på Berga	MK
17/9	Sön	Långpass	22		Kullagunnarstorp – Beredskapsm – Allerum	JO
19/9	Tis	Distans	10		Allerum kyrka via Maria Park och tillbaka	BP
21/9	Tor	Kvalite	10		Intervaller Strandpromenaden	BP
24/9	Sön	Långpass	20		Gröna, gula och röda slingan i Pålsjöskog	MK
26/9	Tis	Distans	12		Piren och tillbaks till Henke	BP
28/9	Tor	Kvalite	8		5 varv långa intervaller Maria Park	JO



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