

# HLK-92, Träningschema för oktober 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: Jonny, Caroline, Maeve & vänner

Dat	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
1/10	Sön	Långpass	17	Romaresväg, Bergaliden, Planteringen, IBT-backen, Elineberg, Viskängen, Pålsjö	JH
3/10	Tis	Distans	11	Kärleksrundan	JH
5/10	Tor	Kvalite	12	Serpentinvarvet. 3 x 1 km	CW
8/10	Sön	Långpass	26	Viken tur&retur med fartökningar (om man vill)	CW
10/10	Tis	Distans	10	Maria stn, Puma, Väla Skog, Brohult, Volvo...	JH
12/10	Tor	Kvalite	10	Löpstege Maria borggård 1-2-3-4-4-3-2-1	CW
15/10	Sön	Långpass	18	Dalhem, Ramlösa tillbaka	Alla
17/10	Tis	Distans	11	Tinkarpsback, parapeten fri fart till Henke	MK
19/10	Tor	Kvalite	8	Trappträning vid terasstrapporna	MK
22/10	Sön	Långpass	17	Laröd, Hittarp, Kullasilö, Allerum	JH
24/10	Tis	Distans	10	Till Filbornabadet och tillbaka	AK
26/10	Tor	Kvalite	10	Back- och trappbonanza	CW
29/10	Sön	Långpass	19	Småryd-Allerum eller tvärt om	Alla
31/10	Tis	Distans	10	1-2-3-4-5-osv. (TTT) styrkepass à la HLK-92	alla



Se även [hlk-92.se](http://hlk-92.se) eller skanna QR-koden ovan