

HLK-92, Träningschema för november 2023

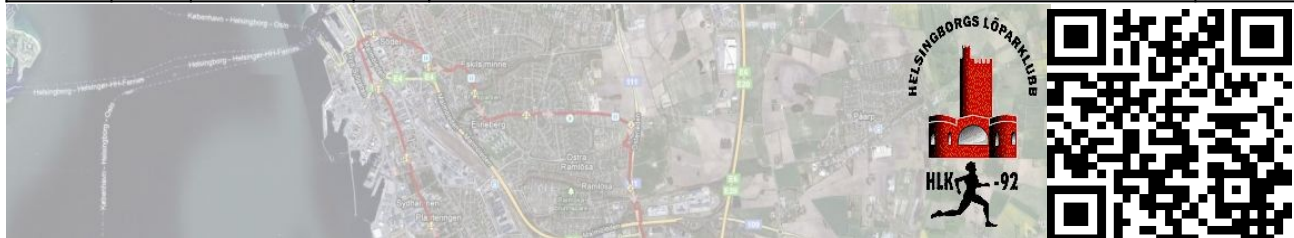
Samling på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog, om inget annat anges.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Tävling

EX: Lätt nedtrappning, kortare intervaller

Ansvariga: Johan L, Johan J, John, O, Peter S

Dat	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2/11	Tor	Kvalitet	10	Tinkarpsbacken. Backintervall	JL
5/11	Sön	Långpass	20	Gyhult-Småryd-Ödåkra-Allerum	Alla
7/11	Tis	Distans	10	Piren T&R (Tempo ökning till Henke)	JJ
9/11	Tor	Kvalitet	10	3 min x 8 st	JJ
12/11	Sön	Långpass	20	Laröd-Beredskapsmuseet-Allerum	JO
14/11	Tis	Distans	12	Drottninghög-Lundsbäck-Husensjö	JL
16/11	Tor	Kvalitet	7+	Tinkarp.Intervall 10-12ggr, 30sek, så långt du kommer.Joggvila ner. En utsedd klockar!	PS/ Alla
19/11	Sön	Långpass	33	Industrig-Sundsgården-Västergård	JL
21/11	Tis	Distans	11	Allerum T&R	JJ
23/11	Tor	Kvalitet	10	Strandpromenaden 3*(5*200 m)+2*1500 m.	JL
26/11	Sön	Långpass	18	Domstensrundan	JO
28/11	Tis	Distans	10	Kärleksrundan	JL
30/11	Tor	Kvalitet	7	Styrkepass med löpning. Strandvägen -Gröningen. 4-5 stationer m. löpning emellan	PS/ Alla



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