

# HLK-92, Träningschema för december 2023

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

## Månadens tema: Börjar trappa upp mängd och intensitet

### EX: Blandat fart och lugn distans

Ansvariga: John, Anders K & Maeve

Anmärkning: A – 28/12: start kl 10:00

| Datum | Dag  | Typ      | km | Anm | Aktivitet   | Ansv        |
|-------|------|----------|----|-----|---|-------------|
| 3/12  | Sön  | Långpass | 20 |     | Pålsjö-Olympia-Bruces Skog -Vasatorp-Berga                    | AK          |
| 5/12  | Tis  | Distans  | 11 |     | Pålsjö- Laröd-Hittarps IP-Sofiero-Pålsjö                      | AK          |
| 7/12  | Tors | Kvalitet | 10 |     | 5x4 min i tröskelfart på Strandpromenaden                     | AK          |
| 10/12 | Sön  | Långpass | 20 |     | Pålsjö skog: Gröna, gula, röda                                | MK          |
| 12/12 | Tis  | Distans  | 10 |     | Campus-Jönköpingsgatan-Stattena                               | JO          |
| 14/12 | Tors | Kvalitet | 10 |     | Olympiaslingan 4x1000m  | JO          |
| 17/12 | Sön  | Långpass | 18 |     | Pålsjö-Laröd-Kulla Gunnarstorp-Kulla Silo-Allerum             | AK          |
| 19/12 | Tis  | Distans  | 10 |     | Pålsjögatan-Bergailden-Södergatan-Campus- SeaU-Henke- Kinesen | AK          |
| 21/12 | Tors | Kvalitet | 8  |     | Tipp-Trapp-träning i terasstrapporna                          | MK          |
| 24/12 | Sön  | Distans  | 7  |     | Sedvanligt julaftonspass i Pålsjö skog och glögg förstås      | JLF/<br>LOA |
| 26/12 | Tis  | Distans  | 11 | A   | <b>Obs! Start kl. 10.</b> Springtimerundan                    | alla        |
| 28/12 | Tors | Kvalitet | 8  |     | Backträning vid Kinesiska muren                               | alla        |
| 31/12 | Sön  | Långpass | 19 |     | Domsten   | JO          |
|       |      |          |    |     |   |             |



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