

HLK-92, Träningschema för januari 2024

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

Månadens tema: Uppbyggnad – uthållighet

Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning

Ansvariga: Birger, Calle, Lars

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/1	Tis	Distans	10		Jordbodalen, en runda i slingan	Alla
4/1	Tors	Kvalitet	10		Fartlek / Styrka	CSJ
7/1	Sön	Långpass	20		Domsten	Alla
9/1	Tis	Distans	10		Laröd cykelväg, Laröd IP, Henke, Kinesen	CSJ
11/1	Tors	Kvalitet	10		SOS intervaller runt dammen	CSJ
14/1	Sön	Långpass	18		Pålsjö-Allerum-Kulla Silo-Laröd	LT
16/1	Tis	Distans	10		Tinkap/Parapeten/Henke	BP
18/1	Tors	Kvalitet	10		Intervaller Strandpromenaden	BP
21/1	Sön	Långpass	18		Pålsjö Grön-Sofiero-Söderut-Kärlekstunneln-Fältabacken-Adolfsberg-Rosengården	LT
23/1	Tis	Distans	10		Oceanhamnen	CSJ
25/1	Tors	Kvalitet	10		(4,3,2,1) x 2 min intervaller, Maria IP	CSJ
28/1	Sön	Långpass	20		Pålsjö-Henke-Högasten-Rusthållsg-Österleden-Dalhem	LT
30/1	Tis	Distans	10		Campus-Jönköpingsg-Stattena	LT

