

HLK-92, Träningschema för februari 2024

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

Månadens tema: Uppbyggnad – fart

EX: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, backträning lång, löpskolning, fartpass. Special: 5km-test

Ansvariga: Elisabeth, Hasse B, Leif

Anmärkning: A: 1/2 – Glöm inte pannlampa och trailskor
B: 4/2 – Samling vid gymmet i Jordbodalen kl 10
C: 18/2 – Samling vid gymmet i Jordbodalen kl 10
D: 22/2 – Samling vid entrén till Filborna Arena kl 18
E: 29/2 – Samling vid gymmet i Jordbodalen kl 18

| Dat | Dag | Typ | km | Anm | Aktivitet | Ansv |
|------|-----|----------|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1/2 | Tor | Kvalitet | 9 | A | 20 x 1min intervaller med pannlampa och trailskor i Pålsjö skog | HB |
| 4/2 | Sön | Långpass | 22 | B | Via Långeberga o Hbg Djurpark till ett par km på Påarp marathonbana, Bårslöv, Görarp, Ättekulla o Ramlösa på tillbakavägen. (http://bit.ly/HLK_211010) Samling vid gymmet i Jordbodalen. | EN |
| 6/2 | Tis | Distans | 10 | | Bettans morgonpass (Gröningen - Tinkarpsbacken upp&ner mååånga varv) | EN |
| 8/2 | Tor | Kvalitet | 2 | | SuperTvåTusingar | LN |
| 11/2 | Sön | Långpass | 22 | | Väla by – Björka skog – Ödåkra damm – Småryd | LN |
| 13/2 | Tis | Distans | 10 | | Jogg - tempo - styrka i oändliga kombinationer | EN |
| 15/2 | Tor | Kvalitet | 10 | | Trappor | LN |
| 18/2 | Sön | Långpass | 25 | C | Raus – Gantofta – Bårslöv – Påarp. Samling vid gymmet i Jordbodalen | LN |
| 20/2 | Tis | Distans | 10 | | Pålsjöskog med omnejd + styrka | EN |
| 22/2 | Tor | Kvalitet | 10 | D | 5km-test på DM-banan runt kolonierna och Fredriksdals vattentorn, samling vid entrén till Filborna Arena | HB |
| 25/2 | Sön | Långpass | 22 | | Råå hamn t&r | EN |
| 27/2 | Tis | Distans | 10 | | Jogg - tempo - styrka i oändliga kombinationer | EN |
| 29/2 | Tor | Kvalitet | 9 | E | Sex varv på slingan i Jordbodalen, samling vid gymmet i Jordbodalen | HB |



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