HLK-92, Träningsschema för mars 2024

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

Månadens tema: Specialträning

EX: Längre distans, långintervall, backträning, bålträning. Coopers test

Ansvariga: Jens, Johan J, Michael
Anmärkning: A: Start Dunkers kulturhus kl 10.00

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
3/3	Sön	Långpass	20		Mot Bruces skog via polisen, Berga (T&R)	JJ
5/3	Tis	Distans	10		Piren T&R (Fri fart till Henke)	JJ
7/3	Tor	Kvalitet	10		Super-2-tusingar på Strandpromenaden	MO
10/3	Sön	Långpass	23	**A**	Första halvan av HbgM (Start vid Dunkers kl 10:00) till Fredriksdals entré, vidare på HbgM-banan till Långvinkeln och därifrån tillbaka till Dunkers.	Alla (JLF)
12/3	Tis	Distans	11		Hittarpsrevet T&R	JJ
14/3	Tor	Kvalitet	9		Coopers test runt Fredriksdal (vanliga rundan)	MO
17/3	Sön	Långpass	25		Viken T&R	JJ
19/3	Tis	Distans	10		Väla skog via Berga (Tempohöjning skogsslinga)	JJ
21/3	Tor	Kvalitet	10		4x1000 på Larödscykelväg	MO
24/3	Sön	Långpass	21		Olympia-Bruces skog-Vasatorp-Berga	MO
26/3	Tis	Distans	11		Klassikern Stadsrundan	JLF
28/3	Tor	Kvalitet	8		Backintervaller i Tinkarp och dess omgivning	JLF
31/3	Sön	Långpass	25		Allerum-Döshult-Grå läge-Domsten-Laröd	Alla (JLF)

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