

# HLK-92, Träningschema för april 2024

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

## Månadens tema: Tävling – formtoppning

**EX: Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller, kort backe**

Ansvariga: Johan L, Philip

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/4	Tis	Distans	11		Kärleksrundan	JL
4/4	Tors	Kvalitet	10		Minutbacke i Tinkarpsbacken. 1 min upp, 1 min ner, 1 min vila. 10 ggr	Alla
7/4	Sön	Långpass	26		Viken via Allerum Döshultsvägen, kusten hem	PL
9/4	Tis	Distans	10		Delar av andra halvan av HBGM	JL
11/4	Tors	Kvalitet	10		Idiotkinesen	JL
14/4	Sön	Långpass	23		Best of Hbg inkl röda BMW:n	PL
16/4	Tis	Distans	10		Delar av andra halvan av HBGM	JL
18/4	Tors	Kvalitet	10		Strandpromenaden 6*800 m	JL
21/4	Sön	Långpass	20		Husensjö-Väla S-Väla skog-Berga	JL
23/4	Tis	Distans	10		1 Gyhult-Ödåkra-Välaskog-Berga	JL
25/4	Tors	Kvalitet	10		Strandpromenaden 3*[5*200 m]+2*1500 m	JL
28/4	Sön	Långpass	20		Viskängen-Elineberg-Heden-Kielergatan-Industrigatan-Knutpunkten-Gröningen-Johan Banér	Alla
30/4	Tis	Distans	12		Revet	Alla



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