

# HLK-92, Träningschema för Maj 2024

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

## Månadens tema: Tävling

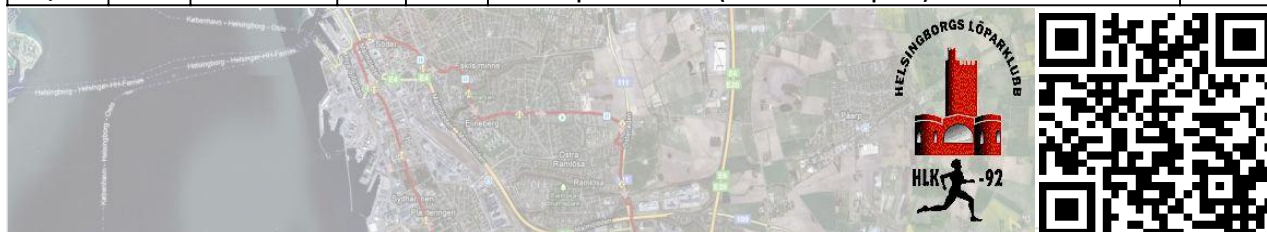
**EX: Lätt nedtrappning, kortare intervaller, lugn distans, löpskolning, alternativ träning**

Ansvariga: Anders, Maeve, Jonny

Anmärkning: A: 30/5: Samling vid Sofieros Parkering

B: OBS! Röd dag Start kl 10

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/5	Tors	Kvalitet	9		4 x (400+300+200+100) i ökande fart, 60 min vila	MK
5/5	Sön	Långpass	20		Olympia-Bruces-Vasatorp-Berga	Alla
7/5	Tis	Distans	12		Springtimerundan	MK
9/5	Tors	Kvalitet	10	B	Supertusingar på Strandpromenaden	JH
12/5	Sön	Långpass	20		Allerum-Ödåkra-Berga	Alla
14/5	Tis	Distans	11		Allerum kyrka t/r fri fart på hemvägen	AK
16/5	Tors	Kvalitet	9		Sandlöpning och bad, ta med badkläder	MK
19/5	Sön	Långpass	25		Vikens hamn t/r kusten tillbaka	AK
21/5	Tis	Distans	11		Delar av Hittarpsloppet	AK
23/5	Tors	Kvalitet	10		10 x 500 m Intervaller Strandpromenaden	AK
26/5	Sön	Långpass	21		Pålsjö-Råå Småbåtshamn t/r i lugnt tempo	MK
28/5	Tis	Distans	10		Vi återvinner Dalhemsrundan med vita pilar	JH
30/5	Tors	Kvalitet	11	A	Hittarps backar (favorit i repris)	AK



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