

HLK-92, Träningschema för juni 2024

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

Månadens tema: Återhämtning

EX: Lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Ansvariga: Daniel, Hasse B, Karolina, Toni

Anmärkning: A: 6/6 – Start kl 10

B: 16/6 – Start vid Dunkers kl 10

C: 25/6 – Start vid gymmet i Jordbodalen kl 18

D: 30/6 – Start vid Dunkers kl 10

| Dat | Dag | Typ | km | Anm | Aktivitet | Ansv |
|------|------|----------|----|-----|---|------|
| 2/6 | Sön | Långpass | 20 | | Vikens hamn via Kulla Gunnarstorp dit. Tillbaka längs havet. | DE |
| 4/6 | Tis | Distans | 10 | | Landborgs promenaden norrut. Alternativa vägar hem. | KT |
| 6/6 | Tors | Kvalitet | 10 | A | Kinesvarvet x 2 och elaka trappan-varvet x 2, Löpskolning. Start kl 10 | KT |
| 9/6 | Sön | Långpass | 20 | | Allerum, Kulla Gunnarstorp, tillbaka via Hittarp, strandpromenaden, Hälsobacken, polisen och Kullavägen | KT |
| 11/6 | Tis | Distans | 11 | | Sofiero via Mariastaden, tillbaka via Pålsjö skog. | DE |
| 13/6 | Tors | Kvalitet | 10 | | 6 st 1000-meters intervaller med två minuters vila runt nya Maria parkskolan | DE |
| 16/6 | Sön | Långpass | 22 | B | Första halvan av HbgM. Start vid Dunkers Kulturhus | HB |
| 18/6 | Tis | Distans | 8 | | Löpskolning + TTT | HB |
| 20/6 | Tors | Kvalitet | 10 | | 10 x Minutbacke i Tinkarp (1min upp + 1min ner + 1min vila). | HB |
| 23/6 | Sön | Långpass | 20 | | Småryd- Allerum-Kulla Silo. | TE |
| 25/6 | Tis | Distans | 9 | C | Runt Eskilsminne. Start vid gymmet i Jordbodalen | HB |
| 27/6 | Tors | Kvalitet | 10 | | Löpskolning + fartlek | HB |
| 30/6 | Sön | Långpass | 22 | D | HbgHM. Start vid Dunkers Kulturhus | TE |



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