

HLK-92, Träningsschema för juli 2024

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

Månadens tema: Uppbyggnad

EX: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning

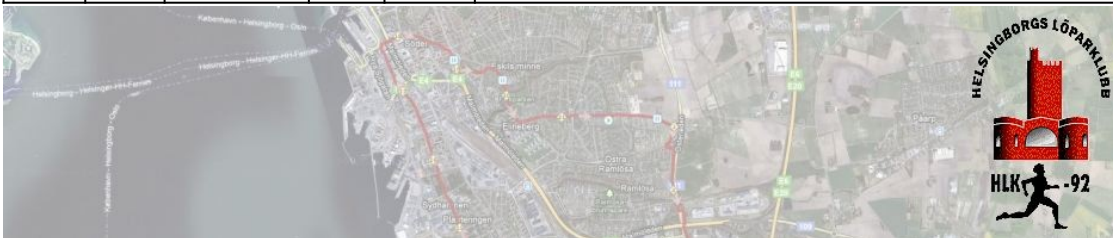
Ansvariga: Alla

Anmärkning: A: 7/7 – Tåg fr Hbg C mot Landskrona 09:35

B: 14/7 – Buss 220 fr HbgC mot Höganäs 09:40

C: 16/7 – Start vid södra änden av Gröningen kl 18:00

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/7	Tis	Distans	12		Jordbodalen ToR	Johan L
4/7	Tors	Kvalitet	10		Intervaller 200-400 m på Strandpromenaden	Anders K
7/7	Sön	Långpass	24	A	Lugn löpning Landskrona-Helsingborg. Tåg från Hbg C till Landskrona kl 09:35	Johan L
9/7	Tis	Distans	10		Parapeten ToR	Alla
11/7	Tors	Kvalitet	10		3 x 10 minuter tröskel längs Strandpromenaden	Hasse B
14/7	Sön	Långpass	21	B	Höganäs-Helsingborg via kusten. Buss 220 från Hbg C kl 09:40.	Anders K
16/7	Tis	Distans		C	3 backar & styrka, Samling södra änden Gröningen, vi rör oss Norrut. Ca 1,5h	Elisabeth
18/7	Tors	Kvalitet	8		Intervaller Gröningen-Tinkarp	Jens
21/7	Sön	Långpass	20		Domsten ToR	Alla
23/7	Tis	Distans			Trappor, cirkelfys i Kärnanparken	Elisabeth
25/7	Tors	Kvalitet	8		Korta snabba ggr flera	Urban
28/7	Sön	Långpass	20		Laröd – Kulla Gunnarstorp – Kulla silo – Allerum – Småryd	Alla
30/7	Tis	Distans	10		Queens Hights! Tur&Retur precis som 2023	Jonny



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