

HLK-92, Träningschema för augusti 2024

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

Månadens tema: Specialträning

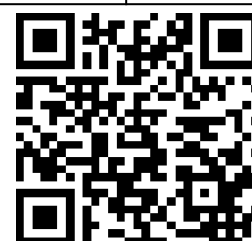
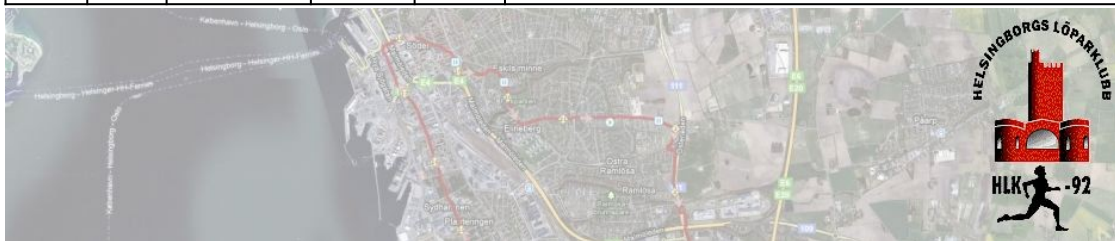
EX: Längre distans, långintervall, bålträning, tröskelpass

Ansvariga: Alla

Anmärkning: A: 11/8 o 18/8 – Start vid Dunkers Kulturhus

B: 13/8, 20/8 o 27/8 – Start vid södra änden av Gröningen

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/8	Tors	Kvalitet	11		Jonny's goa och underbara 3x3 i skogen	JH
4/8	Sön	Långpass	20		Pålsjö grön till Sofiero, kusten söderut, Fältbacken, Adolfsberg, Fredriksdal	LT
6/8	Tis	Distans	11		Det som tidigare var kärleksrundan, nu utan kärlek	JH
8/8	Tors	Kvalitet	10		Fartlek med övningar 1 2 3...	UN
11/8	Sön	Långpass	20	A	HbgM, första halvan med start vid Dunkers	Alla
13/8	Tis	Distans	10	B	HLKs Brutala Back-, Body- och Bad pass. Samling södra starten av Gröningen.	EN
15/8	Tors	Kvalitet	8		Intervall 4x4x40 sek mellan Tinkarp och Pålsjö krog	JLF
18/8	Sön	Långpass	21-34	A	HbgHM eller HbgM-genrep (https://bit.ly/Genrep2024). Start vid Dunkers.	HB
20/8	Tis	Distans	10	B	HLKs Brutala Back-, Body- och Bad pass. Samling södra starten av Gröningen.	EN
22/8	Tors	Kvalitet	10		3 ggr 5x200 m + 2x1500m Strandpromenaden	AK
25/8	Sön	Långpass	20		Domsten ToR	Alla
27/8	Tis	Distans	10	B	HLKs Brutala Back-, Body- och Bad pass. Samling södra starten av Gröningen.	EN
29/8	Tors	Kvalitet	9		2 ggr 5x200 m + 2x1500m Strandpromenaden	Alla



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