

# HLK-92, Träningschema för september 2024

Samling på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog, om inget annat anges.  
Tisdagar och torsdagar kl 19, söndagar kl 10

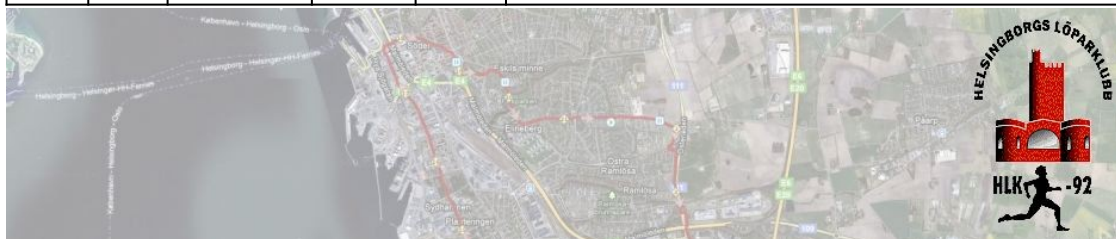
## Månadens tema: Lätt nertrappning, kortare intervaller

### EX: formtopping

Ansvariga: Elisabeth, Johan L, John, Lars

Anmärkning: A: 3/9 o 17/9 – Start vid södra änden av Gröningen

| Dat  | Dag  | Typ      | km | Anm | Aktivitet   | Ansv |
|------|------|----------|----|-----|---|------|
| 1/9  | Sön  | Långpass | 18 |     | Mariastaden-Allerum-Ödåkra- Väla Skog                           | Alla |
| 3/9  | Tis  | Distans  | 10 | A   | HLKs Brutala Back-, Body- och Bad pass.                         | EN   |
| 5/9  | Tors | Kvalitet | 10 |     | Tågaborgsbackarna,<br>Hälsan, Tåga, Hala, Johan Ba. och Kinesen | JL   |
| 8/9  | Sön  | Långpass | 20 |     | Domsten (stranden hem)  | JO   |
| 10/9 | Tis  | Distans  | 10 |     | Eskilsminne-Gustavslund-Västergård<br>-Sofieberg                | JL   |
| 12/9 | Tors | Kvalitet | 10 |     | 4*5 min, jogg tillbaka Strandpromenaden                         | LT   |
| 15/9 | Sön  | Långpass | 20 |     | Allerum – Kulla silo – Laröd                                    | Alla |
| 17/9 | Tis  | Distans  | 10 | A   | HLKs Brutala Back-, Body- och Bad pass.                         | EN   |
| 19/9 | Tors | Kvalitet | 10 |     | Tokiga Tusingar på Strandpromenaden                             | JL   |
| 22/9 | Sön  | Långpass | 20 |     | Bruces skog   | JL   |
| 24/9 | Tis  | Distans  | 11 |     | Strandpromenaden-Gåsebäck-Viskängen                             | JL   |
| 26/9 | Tors | Kvalitet | 11 |     | Tröskelintervaller i Maria Park 4-5x1800m                       | JO   |
| 29/9 | Sön  | Långpass | 22 |     | Gröna slingan-Kinesen-Fältabacken<br>-Adolfsberg- Fredriksdal   | LT   |



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