

HLK-92, Träningschema för oktober 2024

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

Månadens tema: Distans & Styrka

EX: Övriga aktiviteter, äventyr & gamla goa favoriter

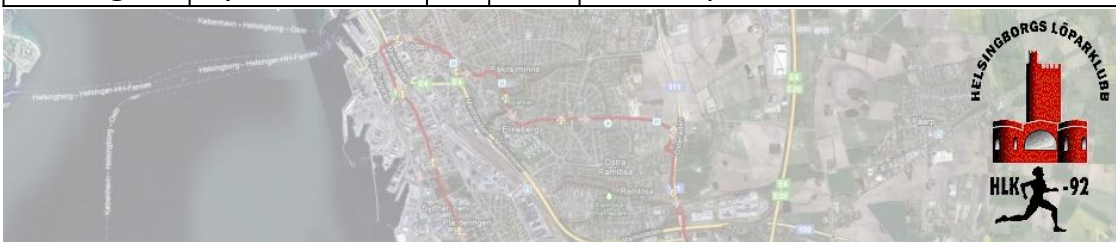
Ansvariga: Carl, Elisabeth, Mattias Ju, Urban

Anmärkning: B: Vid behov delar vi upp oss i två olika tempogrupper: De outtröttliga och Frontsoldaterna!
G: 8/10 – Samling vid Gröningens södra ände
P: 15/10 – Pannlampa behövs, start vid entrén till Sofiero

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/10	Tis	Distans+Styrka	10		Oceanhamnen - Kojan quick stop!	EN
3/10	Tors	Kvalitet	8		1,2,3,4,5 Jogga o styrka	UN
6/10	Sön	Långpass	20	B	Landborgen mot Raus, kustnära hem	CSJ
8/10	Tis	Distans+Styrka	10	G	HLK - Back, Body, Bad!	EN
10/10	Tors	Kvalitet	10		Kända rundor i Olympic Parc	UN
13/10	Sön	Långpass	20	B	Smårydsrunda	Alla
15/10	Tis	Distans	11	P	Hittarpsrunda++ OBS! Samling vid Sofiero, Pannlampa behövs	MJ
17/10	Tors	Kvalitet	10		Intervallstege	MJ
20/10	Sön	Långpass	20	B	Domsten t.o.r	CSJ
22/10	Tis	Distans+Styrka	10		Anfall av Kärnantrappan! ++	EN
24/10	Tors	Kvalitet	8		Kvadratstafett? el alt	UN
27/10	Sön	Långpass	20	B	Bruces skog	Alla
29/10	Tis	Distans+Styrka	10		Spaning på skyddsobjekt!	EN
31/10	Tors	Kvalitet	8		SOS Intervaller vid skifferhusen	CSJ

Extraträning

Alla dagar	Styrka				"100 armhävningar om dagen håller osteoprosen borta" . Vi rekryterar muskelfibrer även i överkroppen denna månad! 100 per dag är 4 per timme. 100 per dag är 3000 på en månad! You can do it!
------------	--------	--	--	--	---



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