

HLK-92, Träningsschema för november 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: Lätt nedtrappning, backintervaller, lugn distans, löpskolning

Ansvariga: Anders, Jonny, Leif och Michael

Anmärkning: A: 21/11 – Samling vid [gymmet i Jordbodalen](#)

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
3/11	Sön	Långpass	19		Allerum-Kulla silo	JH
5/11	Tis	Distans	10		Jordbodalen t/r via viskängen	Alla
7/11	Tors	Kvalitet	10		Super-2-tusinger på strandpromenaden	MO
10/11	Sön	Långpass	21		Olympia-Bruces skog-Vasatorp-Berga	MO
12/11	Tis	Distans	10		Pålsjö-Laröd/Hittarp t/r	AK
14/11	Tors	Kvalitet	10		Intervaller Vikingsbergsparken (PS special)	AK
17/11	Sön	Långpass	20		Råå Hamn t/r	AK
19/11	Tis	Distans	10		Runt Dalhem	LN
21/11	Tors	Kvalitet	10	A	Backintervaller Jordbodalen. OBS! Samling vid <u>gymmet i Jordbodalen</u> .	LN
24/11	Sön	Långpass	20		Allerum-Ödåkra-Väla-Fredriksdal-Statena	AK
26/11	Tis	Distans	10		Dalhemsrundan	JH
28/11	Tors	Kvalitet	9		Tinkarpsbacken*5 + HLK-tåget upp	MO



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