

HLK-92, Träningschema för december 2024

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

Månadens tema: Börjar trappa upp mängd och intensitet

EX: Blandat fart och lugn distans. Styrka. Komma igång efter november. För att klara av tung träningsperiod i jan – feb

Ansvariga: Calle, Elisabeth, Hasse B, Toni

Anmärkning: A: 19/12 - Pannlampa om man vill

B: 24/12 och 26/12 - Helgdagar, Passen startar kl 10:00

C: 31/12 - Helgdag, passet startar kl 10:00 vid Filborna Skogspark (uppvärmd o klar).

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/12	Sön	Långpass	22		Domsten ToR	TE
3/12	Tis	Distans	10		Pålsjöskogvariant + lätt styrka	EN
5/12	Tors	Kvalitet	8		Cooper-test runt Olympia/Fredriksdal	Alla
8/12	Sön	Långpass	18		Upptäck stadens gatukonst i sakta mak. https://bit.ly/HLK20241208	HB
10/12	Tis	Distans	8		Styrkepass - TTT	HB
12/12	Tors	Kvalitet	12		Tröskelintervaller på strandpromenaden	HB
15/12	Sön	Långpass	22		Längs Landborgen 1h, sedan valfri väg tillbaka	TE
17/12	Tis	Distans	10	A	Oceanhamnen och hem den kusliga vägen. Pannlampa för de räddhågsna.	EN
19/12	Tors	Kvalitet	8		Vi anfaller Kärnantrappan + styrka	EN
22/12	Sön	Långpass	20		Västhamnen	CS
24/12	Tis	Distans	7	B	Juljogg längs gröna sjuan. LOA fixar julmyset. OBS att passet startar kl 10.	LOA
26/12	Tors	Kvalitet	11	B	Allerums k:a & HLK tåget hem. OBS att passet startar kl 10.	CS
29/12	Sön	Långpass	21		V Berga - Drottninghög - Dalhem - Väla - Dalhem - Berga - Maria https://bit.ly/HLK20241229	HB
31/12	Tis	Distans	10	C	Löpning och Livets nyårsmil - https://bit.ly/lol-2024 . OBS att passet startar kl 10 vid Filborna.	L+L



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