

HLK-92, Träningschema för januari 2025

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

Månadens tema: Uppbyggnad – uthållighet

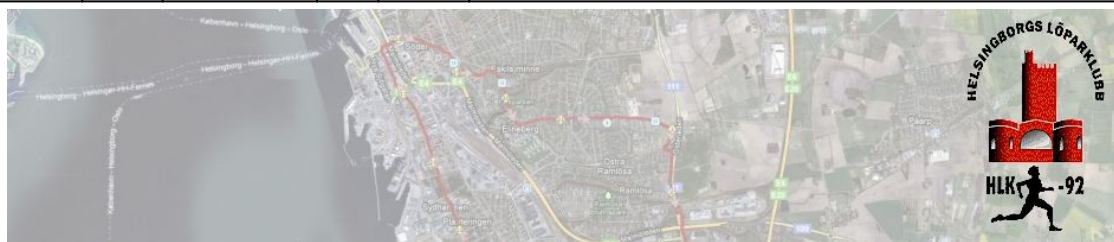
EX: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning

Ansvariga: Johan L, Lars

Anmärkning: A: 5/1 – Samling vid Dunkers Kulturhus kl 10

B: 21/1 – Kom ihåg pannlampa

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/1	Tors	Kvalitet	10		2 x Florettg(1,2 km)-Muskötg (1 km) o Kastellg (600 m)	JL
5/1	Sön	Långpass	21	A	HBGM första delen. OBS! Samling vid Dunkers	JL
7/1	Tis	Distans	10		Olympia-Filborna-Fredriksdal-Pålsjö	JL
9/1	Tors	Kvalitet	11		6 X Tinkarp	JL
12/1	Sön	Långpass	20		Allerum-Ödåkra-Järnvägen-Väla Skog-Berga	JL
14/1	Tis	Distans	10		Springtimerundan	JL
16/1	Tors	Kvalitet	12		Intervaller Serpentina	JL
19/1	Sön	Långpass	20		Laröd-Beredskapsmuseet-Allerum	JL
21/1	Tis	Distans	10	B	Pannlampsrunda i Kungshults skogen	JL
23/1	Tors	Kvalitet	10		Fem backar: Hälsovägen, Tågagatan, Halalid, Johan Banérs gata och Kinesiska muren	JL
26/1	Sön	Långpass	22		Råå hamn t/r	LT
28/1	Tis	Distans	12		Gröningen-Campus-Furutorpsg.- Jönköpingsg.- Lägerv.-Kullav.	JL
30/1	Tors	Kvalitet	10		5x1000 m, Strandvägen-Gröningen	JL



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