

HLK-92, Träningschema för Februari 2025

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

Månadens tema: Uppbyggnad-fart

EX: Tröskelpass, styrka, backträning lång, löpskolning, fartpass

Ansvariga: Anders, Michael, Jens

Anmärkning: A: OBS! Start Fredriksdal Entrén

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/2	Sön	Långpass	21		Bruces Skog via Filborna	MO
4/2	Tis	Distans	10		Sofiero-Tinkarp-Tågabacken-Ringstorp	AK
6/2	Tor	Kvalite	8		Intervaller Kinesen	AK
9/2	Sön	Långpass	21		Laröd-Kulla Silo-Allerum- Småryd	AK
11/2	Tis	Distans	11		Kullavägen-Polisen-Kavaleristen-Maxi-Berga-Maria Station	MO
13/2	Tor	Kvalite	10		Intervaller 15x200 m +2x1500 m Strandprom.	AK
16/2	Sön	Långpass	21	A	HBGM 2:a halvan. Start vid entrén till Fredriksdal	AK
18/2	Tis	Distans	10		Springtimebanan	JLF
20/2	Tor	Kvalite	10		Intervaller 3x8 min	AK
23/2	Sön	Långpass	23		Domsten t/r	JLF
25/2	Tis	Distans	11		Laröd-Hittarps IP-Laröd Skola-Sofiero	AK
27/2	Tor	Kvalite	9		Vi "Dammar" av en favorit	AK



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