

HLK-92, Träningsschema för april 2025

Samling på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog, om inget annat anges.

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Tävling - formtoppning

EX: Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller, kort backe

Skyldiga: Elisabeth, Hasse B, Lars T

Anmärkning: A: 1/4 och 22/4 - Samling vid Gröningens södra ände

B: 15/4 och 17/4 - Samling vid gymmet i Jordbodalen

C: 20/4 - Samling vid Fredriksdal kl 10 eller Dunkers kl 10:15

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/4	Tis	Distans	10	A	BBB - OBS: Samling vid Gröningens södra ände	EN
3/4	Tors	Kvalitet	8		Integatan - 5+4+3+2min	Alla
6/4	Sön	Långpass	19		Kulla Gunnarstorp - Kulla Silo - Allerum - Småryd. (Alternativ: DM 5km vid Filbornakyrkan)	LT
8/4	Tis	Distans	11		Tinkarpsbacken - Parapeten	HB
10/4	Tors	Kvalitet	11		4 x 10min med 90sek vila. Start vid Henkestatyn, 5min söderut och tillbaka	HB
13/4	Sön	Långpass	20		Fredriksdal - Adolfsberg - Närlunda - Elineberg - Jordbodalen - Adolfsberg - och tillbaka	LT
15/4	Tis	Distans	10		Stans längsta motlut (ca 1500m)? Jordbodalen – Ramlösa sttn – Hästhagen – V Ramlösa Skola – Västergård – Husensjö. OBS: Start vid gymmet i Jordbodalen	HB
17/4	Tors	Kvalitet	8	B	12+12 min backvariant i Jordbodalen (asfalt). 300m uppför + 200m platt. OBS: Start vid gymmet i Jordbodalen	HB
20/4	Sön	Långpass	21		HbgM, första halvan. OBS: Start vid entrén till Fredriksdal kl 10 för gemensam jogg ner till Dunkers (ca kl 10:15).	HB
22/4	Tis	Distans	10	A	BBB - OBS: Samling vid Gröningens södra ände	EN
24/4	Tors	Kvalitet	10		Strandpromenaden 4*(4*40sek) + 2*6min	HB
27/4	Sön	Långpass	17		Ner till Springtimestarten, Springtimerundan, sedan tillbaka till Pålsjö	HB
29/4	Tis	Distans	10		Springtimerundan med start i Pålsjö	HB



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