

HLK-92 Träningsschema för maj 2025

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

Tisdagar och torsdagar kl. **18**, söndagar och helgdagar kl. **10**.

Månadens tema: Tävling

Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller

Ansvariga: Johan och Jonny

Anmärkning:

A	11.45 Stortorget
B	Start vid Södra delen av Gröningen
C	Start vid Dunkers

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
01-maj	Tors	Kvalitet	9		Jonny's favo. 3x3km i Pålsjöskog. OBS start kl 10	JH
04-maj	Sön	Långpass	20		Husensjö-Väla S-Väla skog-Berga	JL
06-maj	Tis	Distans	10		Piren tur&retur. Fri fart hem mot Henke	JH
08-maj	Tors	Kvalitet	6-10	B	Tärningsintervaller	JL
11-maj	Sön	Långpass	10	A	Springtime. Övriga springer i Pålsjö kl. 10 och står sedan och hejar längs med banan	Alla
13-maj	Tis	Distans	11		Revet	Alla
15-maj	Tors	Kvalitet			(4,3,2,1) x 2 min intervaller, Maria IP	JL
18-maj	Sön	Långpass	21	C	HBGM, första halvan. Start vid Dunkers	JH
20-maj	Tis	Distans	12		Drottninghög tur&retur	JL
22-maj	Tors	Kvalitet	10		Intervaller Brandmanna 4 st	JL
25-maj	Sön	Långpass	20		Smäryd - Duvestubbe - Odåkra - Väla by - Dalhem - Berga	JL
27-maj	Tis	Distans	10		Dalhem tur&retur	JH
29-maj	Tors	Kvalitet	10		6 st 1000-meters intervaller med två minuters vila runt nya Maria parkskolan	JL

Extraträning

Styrka är en färdighet!	Styrka	"100 armhävningar om dagen håller osteoporosen borta". Vi rekryterar muskelfibrer även i överkroppen denna månad! 100 per dag är 4 per timme. 100 per dag är 3000 på en månad! You can do it!
-------------------------	--------	--



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