HLK-92, Träningsschema för november 2025

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

Månadens tema: Återhämtning

EX: Lugn distans, löpskolning, alternativ träning, styrka

Ansvariga: Elisabeth, Johan L, Maeve, Toni, Urban
Anmärkning: A: Samling vid Gröningens södra start, pannlampa rekommenderas

Dat	*Dag*	*Typ*	*km*	*Anm*	*Aktivitet*	*Ansv*
2/11	Sön	Långpass	20		Allerum- Golfbanan-Småryd	TE
4/11	Tis	Distans	10		Springtimerundan	Alla
6/11	Tors	Kvalitet	10		Kortstafett	UN
9/11	Sön	Långpass	20		Skåneleden till Råå - längs havet tillbaka	TE
11/11	Tis	Distans	10	A	HLK – BBB **OBS!** Samling vid Gröningens södra start. Pannlampa rekommenderas.	EN/ MK
13/11	Tors	Kvalitet	10		Integatan	UN
16/11	Sön	Långpass	20		Väla/Björka/Ödåkra/Allerum/Kulla Gunnarstorp	TE
18/11	Tis	Distans	10		Gröna slingan Pålsjöskog	JL
20/11	Tors	Kvalitet	10		Strandpromenaden 2*(5*200 m)+2*1500 m.	Alla
23/11	Sön	Långpass	20		Olympia-Filbornavägen-Bruces skog-Dalhem-Berga	TE
25/11	Tis	Distans	10		Oceanhamnen, Kojan quick stop	EN
27/11	Tors	Kvalitet	10		Strandpromenaden, 6*800m	Alla
30/11	Sön	Långpass	20		Domsten t&r, längs havet	TE
Extraträning						
Alla tisdagar		Styrka			Alla tisdagspass kommer ha inslag att lättare styrka. Reflexväst på vid samtliga kvällspass. Pannlampa för den som önskar (kan vara bra under delar av HLK-BBB den 11/11).	

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