

HLK-92, Träningschema för April 2016

OBS! kl 10 på söndagar fr o m April

Månadens tema:

Tävling – Formtopping: Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller, kort backe

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-04-03	Söndag	Långdistans	20	Trail: Söderåsen, samling 09:00 Krematoriet	Hans
2016-04-05	Tisdag	Distans	12	För ovanlighetens skull springer vi i Pålsjöskog. Vi håller 10k fart och delar in oss i lämpliga grupper.	Gabriella
2016-04-07	Torsdag	Kvalitet	10	Springtime Intervall: 2000m*2 + 1500m*2 + 1000m*2 + 500m*2, Vila 1min emellan	Gabriella
2016-04-10	Söndag	Långdistans	18	Långpass: Norrut via Maria Park till Domsten. Vi delar in oss i snabb och ännu snabbare grupp.	Gabriella
2016-04-12	Tisdag	Distans	10	Revet i Hittarp	Hans
2016-04-14	Torsdag	Kvalitet	8	Pyramidintervaller med visselpipa: 1+2+3+4+4+3+2+1 minuter med halva tiden vila emellan.	Gabriella
2016-04-17	Söndag	Långdistans	18	Långpass: Norrut till Allerums golfbana (Österlen Spring Trail, Hamburg Marathon och Boston Marathon)	Gabriella
2016-04-19	Tisdag	Distans	12	Snackepass efter helgens lopp: Vi springer lagom fort Parapeten ToR så vi kan prata hela vägen	Hans
2016-04-21	Torsdag	Kvalitet	10	5 km test: Vi använder sträckan till Olympia till uppvärmning och springer sedan 1 varv på seedningsbanan	Hans
2016-04-24	Söndag	Långdistans	21	HBG Marathon banan- nya sträckningen. Vi kommer även att få besök av IFK Halmstad. Samling entré till Fredriksdal	Gabriella
2016-04-26	Tisdag	Distans	11	Springetidebanan: Vi toppar formen med fri fart på banan.	Hans
2016-04-28	Torsdag	Kvalitet	6	Intervaller: 12 x 400 m på Heden, samling på Heden	Hans
2016-04-29	Fredag	Tävling	3,7	Valborgsstafetten Gubbaparken kl 18.30. Information och anmälan se http://hlk-92.se/ <i>detta lopp är HLK medarrangörer och vi behövs både som löpare och funktionärer</i>	Mikael S



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