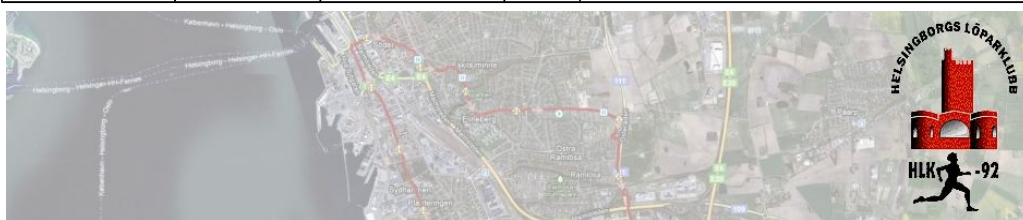


HLK-92, Träningsschema för Maj 2016

Månadens tema:

Tävling: Lätt nertrappning, löpskolning, alternativ träning

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-05-01	Söndag	Långdistans	12	Trail-pass i Klåveröd. Mer information kommer finnas på hemsidan	Mats
2016-05-03	Tisdag	Distans	8	TTT (crosspass)	Thomas
2016-05-05	Torsdag	Kvalitet	9	6 x 800 m med start var 5:e minut. OBS! På "Heden" och kl 10.	Martin
2016-05-08	Söndag	Långdistans	21	Bruces skog	Martin
2016-05-10	Tisdag	Distans	10	Trail-pass i Pålsjöskog	Mats
2016-05-12	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek, vi räknar in 1-2-3-4-5 ...	Jens
2016-05-15	Söndag	Långdistans	20	Västra Ramlösa - Hästhagsrondellen - Heden - Industrigatan - Centrum - Strandvägen	Jens
2016-05-17	Tisdag	Distans	11	Till Allerum kyrka och vänder tillbaka samma väg. Utvägen i lugn gemensam fart och fri fart på hemvägen	Martin
2016-05-19	Torsdag	Kvalitet	8	Maria Park med omnejd, korta intervaller modell "Idioten"	Jens
2016-05-22	Söndag	Långdistans	22	Kulla Gunnarstorp-Döshults skog-Allerum-Småryd-Gyhult	Martin
2016-05-24	Tisdag	Distans	11	Gröningen - Campus - Furutorpsgatan - Jönköpingsgatan - Lägervägen - Kullavägen	Jens
2016-05-26	Torsdag	Kvalitet	9	Intervaller i Pålsjö med omnejd: flackt, upp & ner, sand & trappor	Jens
2016-05-29	Söndag	Långdistans	21	HbgM, första halvan. Samling vid Dunkers Kulturhus	Jens/ Martin
2016-05-31	Tisdag	Distans	10	Kinesen ner söderut - Knutpunkten - Bergaliden - Olympia - Statoil (polishuset) och tillbaka	Martin



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