

# HLK-92, Träningschema för Juli 2016

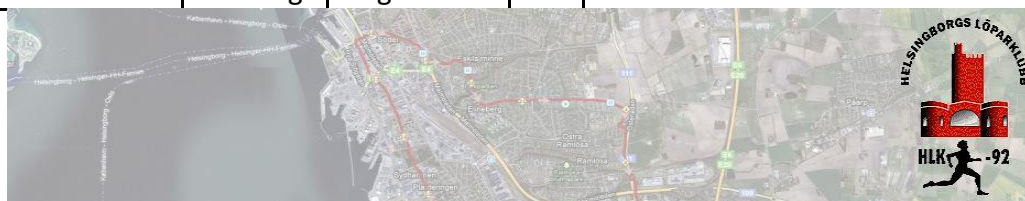
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema:

Uppbyggnad - Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-07-03	Söndag	Långdistans	20	Vi springer till Domsten och tillbaka via kusten.	Alla
2016-07-05	Tisdag	Distans	8	TTT (crosspass)	Thomas
2016-07-07	Torsdag	Kvalitet	8	Uppvärmning via Thalassa till Kinesiska muren. Kinesen x 5. Evt bad.	Alla
2016-07-10	Söndag	Långdistans	17	Allerum - Ödåkra och därefter längs järnvägen till Väla Skog. Sedan via Berga industriområde till Krematoriet	Alla
2016-07-12	Tisdag	Distans	10	Den gröna slingan i Pålsjöskog	Alla
2016-07-14	Torsdag	Kvalitet	8	Gröna slingan bort till Sofieroskogen. Där gör vi 3 x 1500 m på gröna slingan. Vila mellan varje intervall tills alla har återhämtat sig.	Alla
2016-07-17	Söndag	Långdistans	16	Till Allerum för att svänga av mot Kulla Gunnarstorp. Därefter ned till kusten i Hittarp och följer den hela vägen till Henkestatyn.	Alla
2016-07-19	Tisdag	Distans	13	Till Revet i Hittarp där vi väljer lämplig väg tillbaka beroende på vinden.	Alla
2016-07-21	Torsdag	Kvalitet	8	Uppvärmning till Vikingstrand. Därefter 5 x 500 m på strandpromenaden med en minuts vila. (Alternativ: Hasses "Rysk Roulette"-intervaller - 15 x 45 sek)	Hasse
2016-07-24	Söndag	Långdistans	20	Tio km på landborgspromenaden och tillbaka.	Alla
2016-07-26	Tisdag	Distans	10	Favorit i repris. Den gröna slingan i Pålsjöskog.	Alla
2016-07-28	Torsdag	Kvalitet	10	Fem uppförsbackar, Hälsövägen, Tågagatan, Halalid, Johan Baners och Dag Hammarskölds gata.	Alla
2016-07-31	Söndag	Långdistans	22	HbgM, första halvan. <b>OBS: Samling vid Dunkers Kulturhus</b>	Alla



Se även [hlk-92.se](http://hlk-92.se) eller skanna QR-koden ovan