

HLK-92, Träningschema för Augusti 2016

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

Månadens tema:

Specialträning - Längre distans, långintervall, bålträning och tröskelpass

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-08-02	Tisdag	Distans	7	TTT (crosspass)	Thomas
2016-08-04	Torsdag	Kvalitet	7	Backträning; Vi springer uppför Kinesiska muren och därefter lugn jogg på Bengt Langs gata och nedför trapporna. Därefter springer vi uppför Dag Hammarskjölds väg till Magnus Paulins gata. Vi springer uppför varje backe tre gånger.	Alla
2016-08-07	Söndag	Långdistans	17	Till Allerum för att sedan svänga av mot Döshult. Efter 2 km tar vi vänster in på grusvägen mot Kulla Gunnarstorp. Därefter tillbaka mot Pålsjö.	Alla
2016-08-09	Tisdag	Distans	10	Gemensam löpning till Parapeten via Thalassa och därefter fri fart tillbaka till Henkestatyn. Vid fint väder badar vi.	Alla
2016-08-11	Torsdag	Kvalitet	10	Gröna slingan bort till Sofieroskogen. Där springer vi 3 x 1 500 m på gröna slingan, alt. 3 x 1 100 m Vila mellan varje till alla har återhämtat sig	Alla
2016-08-14	Söndag	Långdistans	20	En mil på landborgspromenaden och sedan vänder vi tillbaka.	Alla
2016-08-16	Tisdag	Distans	10	Gröna slingan i Pålsjöskog	Alla
2016-08-18	Torsdag	Kvalitet	11	Vi springer ut till mördarbacken vid Sofiero som är ca 400 m. 5 gånger uppför varav en gång kör vi HLK-tåget.	Alla
2016-08-21	Söndag	Långdistans	22	En längre runda som går enligt följande. Till Olympia för att sedan springa Filbornavägen och korsa Österleden. Tar grusvägen till Bruces skog mot Vasatorp golfbana. Sedan hittar vi en lämplig väg tillbaka till Pålsjö	Alla
2016-08-23	Tisdag	Distans	11	Vi springer söderut mot Viskängen till Kärlekstuneln vid Närlunda. Där vänder vi tillbaka via Campus och strandpromenaden.	Alla
2016-08-25	Torsdag	Kvalitet	6	Intervaller på Maria IP, 2 x 2 $\frac{1}{2}$ min, 2 min, 1 $\frac{1}{2}$ min, 1 min och 30 sek. En minuts vila mellan varje intervall.	Alla
2016-08-28	Söndag	Långdistans	22	HbgM, andra halvan. Samling vid huvudentrén Fredriksdals friluftsmuseum	Alla
2016-08-30	Tisdag	Distans	10	Favorit i repris, gröna slingan	Alla



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