

HLK-92, Träningschema för oktober 2016

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

Månadens tema:

Tävling - Lätt nertrappning, kortare intervaller

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-10-02	Söndag	Långdistans	18	Landborgspromenaden till Ramlösa	Thomas
2016-10-04	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	Thomas
2016-10-06	Torsdag	Kvalitet	9	Blandade korta intervaller Maria park	Alla
2016-10-09	Söndag	Långdistans		Vi springer till Domstens hamn via Kulla-Gunnarstorp och längs kusten till Gravarliden	Alla
2016-10-11	Tisdag	Distans	10	6 Backar	Peter
2016-10-13	Torsdag	Kvalitet		10 x 1 min på Tinkarpsbacken	Alla
2016-10-16	Söndag	Långdistans	20	Utflykt till Kullaberg. Samling 09:00 vid Krematoriet för gemsam avfärd. Ta med ombyte och fika. Löptid ca. 2 tim	Hans
2016-10-18	Tisdag	Distans	11	Till Olympia, Viskängen, Knutan, Henke	Jonny
2016-10-20	Torsdag	Kvalitet	10	Kärnantrapporna	Peter
2016-10-23	Söndag	Långdistans	17	Till Allerum för att sedan springa in på Döshultsvägen. Efter ca. 1 km viker vi av mot Kulla-Gunnarstorp och sedan via Laröd till Krematoriet.	Alla
2016-10-25	Tisdag	Distans	12	Revetrundan	Jonny
2016-10-27	Torsdag	Kvalitet	8	Löpskolning och därefter 4 x 30 sek löpning med 15 sek vila. Vi springer 4 serier en minuts vila mellan varje serie	Hans
2016-10-30	Söndag	Långdistans	21	Hbg marathonbanan. Första halvan. Samling vid Dunkers kl.10:00	Alla



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