

# HLK-92, Träningschema för november 2016

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 11

**Månadens tema:**

**Återhämtning - Lugn distans, löpskolning, alternativ träning, styrka**

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-11-01	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	Thomas
				<b>Kortintervallspass</b> med 3*4*40 sek intervaller med 40s vila och 80s serievila efter 4:e och 8:e. Uppvärmning till och från Strandpromenaden där intervallerna sker.	
2016-11-03	Torsdag	Kvalitet		Teknikfokus: fotens riktning	Gabriella
				<b>Dagen efter</b> Skanneloppet och Kullamannen tar vi det lugnare. Vi springer på slingorna i Pålsjöskog och den som ligger i täten väljer i vilken ordning.	Alla (Karolina)
2016-11-06	Söndag	Långdistans	19	Grön 10 km, Gul 5 km, Elljus 4 km.	
				En <b>lugn löpning</b> runt Maria Park, cykelbanan till Laröd, Strandvägen, Halalid uppför landborgen och därefter tillbaka till start.	Alla
2016-11-08	Tisdag	Distans	10		
				<b>Intervaller</b> 3*10 min med 5 min vila mellan varje intervall. Första intervallen skall vara i maratonfart, andra i halvmaratonfart och den tredje i milfart. Börja med gemensam jogg ner till Dunkers där första intervallen börjar. Vänd och möt upp de andra i vilan. Spring hemåt igen efter två intervaller. Kortaste vägen hem.	Alla (Karolina)
				Vi tar oss via MariaPark och Kungshult till Brukslundsklubben, Laröd. Passerar 111:an, Farmarvägen, Annelund och hem via Småryd.	Alla
2016-11-13	Söndag	Långdistans	20		
				Vi springer till MariaPark, följer cykelbanan till Laröd. Tar oss via Tinkarpsbacken nerför, Strandvägen, Halalid och hem.	Alla
2016-11-15	Tisdag	Distans	10		
				Pyramid-intervaller i MariaPark. 4 -3-2-1-1-2-3-4 min, med halva tiden i vila. Farten är progressiv och ökar i de kortare intervallerna.	Gabriella
2016-11-17	Torsdag	Kvalitet			
				Rakaste vägen till KullaGunnarstorp. In i skogen ovanför Domsten bort till Domstens Hamn. Tillbaka utefterstranden och Pålsjöskog.	Alla
2016-11-20	Söndag	Långdistans	20		
2016-11-22	Tisdag	Distans	10	Löpning ut till Parapeten med möjlighet till fri fart hem.	Alla
				<b>Backträning Tinkarpsbacken</b> + trapporna nedanför utegymmet i Pålsjöskog. Börja med uppvärmning på elljusspåret, andra sidan vägen och spring sedan ner för trapporna mot Tinkarpsbacken. (5*trapporna + 5*Tinkarpsbacken) Försökt att hålla samma tempo i alla intervallerna. Lugn jogg nerför som vila. Jogga av på elljusspåret tillbaka mot parkeringen.	Alla (Karolina)
2016-11-24	Torsdag	Kvalitet			
				<b>HbgM, andra halvan.</b> Samling vid Fredriksdal kl.10:00	Alla
2016-11-27	Söndag	Långdistans	21		
				<b>Pålsjöskog i nattmörker.</b> Vi springer på slingorna i Pålsjöskog. Pannlampa är nödvändig för att vi ska få en kul upplevelse	Gabriella
2016-11-29	Tisdag	Distans	10		



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