

# HLK-92, Träningschema för december 2016

Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.  
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 11

## Månadens tema:

Upptrappning - Blandat fart och lugn distans. Styrka. Komma igång efter november.

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-12-01	Torsdag	Kvalitet	8	Lugn uppvärmning som går över i löpskolning. Passet avslutas med HLK-tåget	Hans
2016-12-04	Söndag	Långdistans	19	Vi springer till Biltema och vidare genom Dalhem. Därifrån fortsätter vi längs Österleden till Gustavslund, där tar en runda i det nybyggda området. Tillbakavägen går via Hunnetorpsvägen och Viskängen.	Hans
2016-12-06	Tisdag	Distans		TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	Thomas
2016-12-08	Torsdag	Kvalitet		Minutbacke i Tinkarpsbacken. En minut upp + en minut ner + en minut vila. Tio gånger.	Hasse
2016-12-11	Söndag	Långdistans	17	Till Filbornabadet via Berga och Dalhem. Ett varv på Sylvesterloppet och sedan tillbaka via Olympia och Tågaborg	Hasse
2016-12-13	Tisdag	Distans	10	Lucialöpning. Vi plockar fram våra pannlampor och springer på stigarna i Pålsjö skog	Hans
2016-12-15	Torsdag	Kvalitet		Intervaller på Strandpromenaden. 300 m sedan jogg 100 m i 15 minuter. Avslutar med 200 m sedan jogg 100 m i 10 minuter.	Hans
2016-12-18	Söndag	Långdistans	20	En runda som man aldrig kan bli mätt på. Vi springer till Domsten och längs kusten på tillbakavägen.	Alla
2016-12-20	Tisdag	Distans	10	Åtta backar söderut från Hälsovägen. <a href="http://bit.ly/HLK_20161220">http://bit.ly/HLK_20161220</a>	Hasse
2016-12-22	Torsdag	Kvalitet	8	Coopertest runt Fredriksdal, start vid Olympia	Hasse
2016-12-24	Lördag	Kvalitet	1	Samling kl 10:00 för sedvanlig glöggbjudning av Stig. Därefter fri löpning för den som vill.	Stig
2016-12-25	Söndag	Långdistans	14	För de som är vakna blir det en lugn runda till Revet i Hittarp.	Alla
2016-12-27	Tisdag	Distans	10	Ytterligare ett pass där vi får nytta av våra pannlampor. Löpning i Pålsjö skog	Thomas
2016-12-29	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek	Alla



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