

# HLK-92, Träningschema för januari 2017

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 11.

**Månadens tema:**

**Uppbyggnad/uthållighet – Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning**

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-01-01	Söndag	Långdistans	15	Nyårsinspektion - Lugn runda genom de centrala delarna av Helsingborg.	Jens
2017-01-03	Tisdag	Distans	8	Thomas Tuffa Tisdags Träning.	Thomas
2017-01-05	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek, vi räknar in 1-2-3-4-5- ...	Jens
2017-01-08	Söndag	Långdistans	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Dalhem-Berga.	Martin
2017-01-10	Tisdag	Distans	12	Olympia-Viskängen-Horison-GA torget-Gröningen	Jens
2017-01-12	Torsdag	Kvalitet	8	Löptechnik & styrka, HLK-tåget	Thomas
2017-01-15	Söndag	Långdistans	21	En halva Hamn-till-hamn, Höganäs - Helsingborg, vi tar buss nr 220 kl 09.30 från Knutpunkten till Höganäs och springer tillbaka.	Jens/ Martin
2017-01-17	Tisdag	Distans	11	Stadsrundan	Martin
2017-01-19	Torsdag	Kvalitet	8	Löptechnik & styrka, HLK-tåget	Thomas
2017-01-22	Söndag	Kvalitet		Inomhus i friidrottshallen supertusingar kl. 12-13. Samling kl. 11 utanför hallen för uppvärmning och stretching för de som så önskar.	Martin/ Thomas
2017-01-24	Tisdag	Distans	11	Gröningen-Campus-Furutorpsgatan-Jönköpingsgatan-Lägervägen-Kullavägen	Jens
2017-01-26	Torsdag	Kvalitet	12	4 varv (ca 1,86 km) på Sankta med 1,5 min vila på siste person mellan varje intervall.	Martin
2017-01-29	Söndag	Långdistans	20	Via Tinkarp & Kamelpucklarna till Laröd mölla och tillbaka via lite olika backar	Jens
2017-01-31	Tisdag	Distans	10	Pannlampa i Pålsjöskog	Thomas



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