

HLK-92, Träningschema för Februari 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 – Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, backträning lång, löpskolning, fartpass

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-02-02	Torsdag	Kvalitet	10	Trösklar parapeten T/R från Henke	P/C
2017-02-05	Söndag	Långdistans	20	Strandvägen söderut-Planteringen-Kielergatan-Hästhagsrondellen-Närlunda-Viskängen	P/C
2017-02-07	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	Thomas
2017-02-09	Torsdag	Kvalitet	11	6 x Tinkarpsbacken	P/C
2017-02-12	Söndag	Långdistans	21	Höganäs Halvmarathon, samling 10:00 vid Pålsjö för gemensam bilfärd till Höganäs	P/C
2017-02-14	Tisdag	Distans	12	Tinkarp - Parapeten - Henkes	P/C
2017-02-16	Torsdag	Kvalitet	9	5 x 1000, Strandvägen-Gröningen.	P/C
2017-02-19	Söndag	Kvalitet		Innehallen, Intervaller. Start 12:00, saml 11:00 för uppvärmning för de som vill.	P/C
2017-02-21	Tisdag	Distans	11	Springtimerundan	P/C
2017-02-23	Torsdag	Kvalitet	12	4 varv (ca 1,86 km) på Sankta med 1,5 min vila på siste person mellan varje intervall.	P/C
2017-02-26	Söndag	Långdistans	20	Allerum - Ödåkra - längs järnvägen - Polishuset	P/C
2017-02-28	Tisdag	Distans	12	Allerum K:a, fri fart hem	P/C



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