

HLK-92, Träningschema för Mars 2017

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 11

Månadens tema: Specialträning

Längre distans, långintervall, backträning, bålträning

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-03-02	Torsdag	Kvalitet	10	Tågaborgsbackarna (variant)	JL
2017-03-05	Söndag	Långdistans	28	Olympia – Adolfsberg – Ättekulla – Bårslöv – Påarp – Långeberga – Bruces skog – Dalhem	HB
2017-03-07	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	TF
2017-03-09	Torsdag	Kvalitet	10	Hans Bergaintervaller 2x1200m (Florettg) + 2x900m (Muskötg) + 2x600m (Kastellg)	JL
2017-03-12	Söndag	Kvalitet	10	Innehallen , intervaller. Start 12:00 , samling 11:00 för uppvärmning för de som vill	JL/HB
2017-03-14	Tisdag	Distans	10	Landborgspromenaden till Furutorpsgatan, tillbaka längs havet.	HB
2017-03-16	Torsdag	Kvalitet	10	Coopers test (3 km)	JL/HB
2017-03-19	Söndag	Långdistans	20	Varvetmilen alt. Västra Ramlösa – Hästhagsrondellen - Heden - Industrigatan - Centrum - Strandvägen	JL
2017-03-21	Tisdag	Distans	9	Trail/offtrail i Jordbodalen, samling vid utegymmet (Jordbogatan, hlk-92.se/r/20170321) kl 18	HB
2017-03-23	Torsdag	Kvalitet	10	4 * 1600m, Strandpromenaden	JL
2017-03-26	Söndag	Långdistans	20	HbgM del 2 (nya). OBS! Samling Fredriksdal	JL
2017-03-28	Tisdag	Distans	11	Berga-Dalhem-Lundsbäck-Ringstorp (hlc-92.se/r/20170328/map.png)	JL
2017-03-30	Torsdag	Kvalitet	12	Springtimerundan uppdelad: 2k + 2k + 1,5 + 1,5 + 1 + 1 + 0,5 + 0,5	HB



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