

HLK-92, Träningschema för april 2017

Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Tävling - formtopping

Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller, kort backe

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-04-02	Söndag	Långdistans	20	Till slutet av Domsten via kamelpucklarna. Den vackra Kullaleden tillbaka.	Henrik
2017-04-04	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	Thomas
2017-04-06	Torsdag	Kvalitet	10	Träning på Hedens Idrottsplats. 400meters intervaller	Henrik
2017-04-09	Söndag	Långdistans	20	Vi tar oss genom Pålsjöskog till Laröbaden. Springer på starka ben uppför Serpentinbacken, Farmarvägen över 111 till Annelund. Därefter hem igen via maria Park och Pålsjö skog	Gabriella
2017-04-11	Tisdag	Distans	12	En runda i skogen med en del trail-inslag .	Henrik
2017-04-13	Torsdag	Kvalitet	6	Backträning . 3 x Kinesen och 3 x Dag Hammarskölds väg.	Hans
2017-04-16	Söndag	Långdistans	19	Härliga Pålsjöskog! Vi springer av oss påskmaten. Grön 10km, Gul 5 km, röd 4 km	Alla
2017-04-18	Tisdag	Distans	12	60 min löpning på olika slingor i Pålsjöskog .	Gabriella
2017-04-20	Torsdag	Kvalitet	7	Supertusingar x 5 på Hedens IP. Samling ske på Hedens löparbanor	Hans
2017-04-22	Lördag	Tävling		Höganäs Halvmaraton	Alla
2017-04-23	Söndag	Långdistans	22	Vi springer söderut mot Råå hamn. Innan vi vänder springer vi längs Råå vallar. Vägen tillbaka blir stadslöpning via Rååvägen och Södergatan	Henrik
2017-04-25	Tisdag	Distans	10	Springtimerundan med start och mål i Pålsjöskog.	Henrik
2017-04-27	Torsdag	Kvalitet	7	Intervaller på Maria IP. 2 x 2 1/2 min, 2 min, 1 1/2 min, 1 min och 30 sek. En minuts vila mellan varje	Hans
2017-04-30	Söndag	Långdistans		Löpning på Kullaberg . Samling kl. 09:00 vi Krematoriet för gemensam färd till Björkeröd	Hans



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