

# HLK-92, Träningschema för maj 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

Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-05-02	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag)	HB
2017-05-03	Onsdag	Tävling	5	Våruset i Hbg. <a href="http://bit.ly/2oqAKoy">http://bit.ly/2oqAKoy</a>	
2017-05-04	Torsdag	Kvalitet	10	<b>Heden</b> – Intervallträning så att vi får upp farten till Springtime	LBH
2017-05-06	Lördag	Tävling	10	Springtime	ALLA!
2017-05-07	Söndag	Långdistans	16	"dagen-efter-runda" Allerum - Kulla Gunnarstrop – Hittarp-Laröd	JH
2017-05-09	Tisdag	Distans	10	The Hill: Mariastation-Bergavägen-Kastellgatan-Brohult-Dalhem runt-Bergavägen-Mariastation	LBH
2017-05-11	Torsdag	Kvalitet	11	JTT (Jonny's Tuffa Torsdag). Tre progressiva varv i gröna 3an.	JH
2017-05-14	Söndag	Långdistans	20	<a href="#">Utflykt till Söderåsen. Samling kl 10 vid Wra</a>	TE
2017-05-16	Tisdag	Distans		Olympia-Viskängen-Kärlek-Gummi-Henke	JH
2017-05-18	Torsdag	Kvalitet	10	Heden – Olgor (tröskelträning). Samling vid <b>Heden</b>	HB
2017-05-20	Lördag	Tävling	21	Göteborgsvarvet	
2017-05-21	Söndag	Långdistans	17	mot Domstens hamn via kamelpucklarna och sedan kusten tillbaka. alt Copenhagen Marathon	LBH
2017-05-23	Tisdag	Distans	10	Landborgspromenaden till Furutorpsvägen, längs havet tillbaka.	HB
2017-05-25	Torsdag	Kvalitet	8	Backträning i Jordbodalen. OBS! Samling vid <b>utegymmet i Jordbodalen kl 10:00</b>	LBH
2017-05-28	Söndag	Långdistans	20	Söderut – Samling på <b>Heden</b> 10:00	TE
2017-05-30	Tisdag	Distans	10	nagnils anörG (Gröna slingan på andra hållet)	HB



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