

# HLK-92, Träningschema för juli 2017

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

## Månadens tema: Uppbyggnad

### Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-07-02	Söndag	Långdistans	20	Allerum-Ödåkra-Väla skog	Alla
2017-07-04	Tisdag	Distans	10	TTT (minus T)	Alla
2017-07-06	Torsdag	Kvalitet	10	Mats' runda i skogen	Mats
2017-07-09	Söndag	Långdistans	22	Bruces skog (ev med variant på andra halvan /hb)	Alla
2017-07-11	Tisdag	Distans	10	Springtimerundan	Alla
2017-07-13	Torsdag	Kvalitet	10	Jonnys progressiva trösklar i gröna trean. 17min + 15min + fri fart	Alla
2017-07-16	Söndag	Långdistans	20	Domstensrundan medurs (ev med variant /hb)	Alla
2017-07-18	Tisdag	Distans	11	Allerum ToR	Alla
2017-07-20	Torsdag	Kvalitet	10	6 x Tinkarpsbacken (alt. "backe med flyt"/hb)	Alla
2017-07-23	Söndag	Långdistans	21	HbgM, andra halvan. OBS – samling vid Fredriksdal	Alla
2017-07-25	Tisdag	Distans	10	Landborgen till Furutorpsgatan, under Malmöleden till Tretorn, fri fart till Henke	Alla
2017-07-27	Torsdag	Kvalitet	10	Tröskelpass, 3 x Olga (Olga är 2km). OBS – samling på Heden	Alla
2017-07-30	Söndag	Långdistans	21	Mats' runda i skogen	Mats



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