

# HLK-92, Träningschema för augusti 2017

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

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Specialträning

Längre distans, långintervall, bålträning, tröskelpass

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-08-01	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	
2017-08-03	Torsdag	Kvalitet	9	Vi springer ut till Sofieroskogen och kör 3 x 1 500 m	Alla
2017-08-06	Söndag	Långdistans	20	HLK:s vackraste runda, till Domstens hamn	Alla
2017-08-08	Tisdag	Distans	10	Vi springer bort till Tinkarpsbacken och vidare ut till piren vid Parapeten. Fri från piren till Henkestatyn. Sedan badar vi	Alla
2017-08-10	Torsdag	Kvalitet	8	Gammal klassiker, sex backar. Vi börjar med Hälsovägen och tar sedan backarna norrut och avslutar med Dag.... Väg.	Alla
2017-08-13	Söndag	Långdistans	20	En mil på Landborgspromenaden. Sedan vänder vi tillbaka. (Alla som ska springa HbgM 3/9 lägger till minst 10km /hb)	Alla
2017-08-15	Tisdag	Distans	10	Springetimerundan med start vid Krematoriet	Alla
2017-08-17	Torsdag	Kvalitet		Intervaller på Maria IP, 2 x 21/2 min, 2 min, 11/2 min, 1 min och 30 sek. En minuts vila mellan varje intervall.	Hans
2017-08-20	Söndag	Långdistans	17	Till Allerum för att sedan svänga av mot Döshult. Efter 2 km tar vi vänster in på grusvägen mot Kulla Gunnarstorp. Därefter tillbaka mot Pålsjö (Alla som ska springa HbgM avslutar med gröna 7an i tänkt marafart följt av 2km nerjogg)	Alla
2017-08-22	Tisdag	Distans	12	Vi springer till Revet i Hittarp och tar oss hemåt via kusten.	Alla
2017-08-24	Torsdag	Kvalitet	8	10 x 370 m med en minuts vila mellan varje på Maria IP	Hans
2017-08-27	Söndag	Långdistans	20	Första halvan av Hbg marathon. Samling vid Dunkers	Alla
2017-08-29	Tisdag	Distans	10	Gemensam löpning till Allerum kyrka. Sedan fri fart hem.	Alla
2017-08-31	Torsdag	Kvalitet	8	5 x Tinkarsbacken	Alla



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