

HLK-92, Träningschema för september 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*, kortare intervaller

Ansvariga: Michael O, Lars-Bertil H och Johan L

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2017-09-03	Söndag	Långdistans	21	Domsten runda (med extra backträning i Hittarp)	MO
2017-09-05	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining	TF
2017-09-07	Torsdag	Kvalité		Backträning i Jordbodalen. OBS! Samling vid utegymmet i Jordbodalen.	LBH
2017-09-10	Söndag	Långdistans	20	Hittarp-Allerum-Småryd	alla
2017-09-12	Tisdag	Distans	10	The Hill: (Med kort inslag av backträning) Mariastation-Bergavägen-Kastellgatan- Brohult-Dalhem runt Bergavägen- Mariastation	LBH
2017-09-14	Torsdag	Kvalité	8	Löpskolning. Koordinationslöpning.Stretching	JL
2017-09-17	Söndag	Långdistans	21	CPH Half/ Alt. Smårydsrundan	MO
2017-09-19	Tisdag	Distans	11	Allerum ToR	LBH
2017-09-21	Torsdag	Kvalité	12	Intervallstege på Strandpromenaden mellan Henkestatyn och HBGM-målet	JL
2017-09-24	Söndag	Långdistans	30	Mölle by the Sea till Knutpunkten - För oss som inte springer Lidingöloppet.	LBH
2017-09-26	Tisdag	Distans	13	På gator som vi inte brukar springa på. Östra Pålsjö- Västra Berga- Drottning-hög- Filborna- Slottshöjden-Tågaborg	JL
2017-09-28	Torsdag	Kvalité	10	Tröskelintervaller i Maria Park 4*1900m	JL



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

|
:
:
:
:
|



