

# HLK-92, Träningschema för Januari 2018

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

## Månadens tema: Uppbyggnad – Uthållighet

Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning

Ansvariga: AB, LBH, JL

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-01-02	Tisdag	Distans	10	The Hill: (Med kort inslag av backträning) Mariastation-Bergavägen-Kastellgatan- Brohult-Dalhem runt Bergavägen- Mariastation	LBH
2018-01-04	Torsdag	Kvalitet	10	backträning vid Serpentina	LBH
2018-01-07	Söndag	Långpass	20	Bruces skog	JL
2018-01-09	Tisdag	Distans	12	Springtimerundan	LBH
2018-01-11	Torsdag	Kvalitet	10	Söders Backar	JL
2018-01-14	Söndag	Kvalitet	8	Inomhus Friidrottshallen <b>OBS:12.15</b>	LBH
2018-01-16	Tisdag	Distans	12	Kavalleristen-Drottninghög-Filborna- Fredriksdal	JL
2018-01-18	Torsdag	Kvalitet	10	Djupsnölningsintervall alt. Långintervall Maria Park	JL
2018-01-21	Söndag	Långpass	17	Strandpromenaden-Hittarp IP- Ö Farmarvägen-Jarls-Smårydsvägen-Gyhult	JL
2018-01-23	Tisdag	Distans	10	Allerums kyrka. Lugnt dit. Fri fart hem.	AB
2018-01-25	Torsdag	Kvalitet	10	4*1500m intervall med 500m uppsamlingsjogg. Strandvägen	AB
2018-01-28	Söndag	Kvalitet	8	Inomhus Friidrottshallen <b>OBS:12.15</b>	
2018-01-31	Tisdag	Distans	12	På gator som vi inte brukar springa på.	JL



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