

HLK-92, Träningsschema för mars 2018

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

Månadens tema: Specialträning

Längre distans, långintervall, backträning, bålträning

Ansvariga: Johan J, Peter S och Björn S

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-03-01	Torsdag	Kvalitet	11	Allerum rundan. Lugnt tempo dit och frifart hem	Björn
2018-03-04	Söndag	Långpass	25+	Samling vid knutpunkten. Tåget går 09:54. Landskrona-Helsingborg	Björn
2018-03-06	Tisdag	Distans	8	Björns tuffa tisdag. Olympia!	Björn
2018-03-08	Torsdag	Kvalitet	10	OBS samling vid Sofiero parkering. Hittarps backar. (Benstyrka)	Johan
2018-03-11	Söndag	Långpass	20+	VIKEN	Johan
2018-03-13	Tisdag	Distans	12	Nya vägar: Tempo- stegring	Johan
2018-03-15	Torsdag	Kvalitet	11	Långa intervaller: 6 x 1500	Johan
2018-03-18	Söndag	Långpass	30	Följa Björn. Ni springer med mig så länge ni/jag orkar.	Björn
2018-03-20	Tisdag	Distans	12	Peters Ödåkra runda.	Peter
2018-03-22	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller 4x4x40	Peter
2018-03-25	Söndag	Långpass	10+	Hittarp IP ToR via Maria Park	Peter
2018-03-27	Tisdag	Distans	10	Serpentinen upp och ner tills vi inte orkar mer.	Björn
2018-03-29	Torsdag	Kvalitet	8	Stadens backar. (Lugnt)	Björn



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