

HLK-92, Träningsschema för april 2018

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

Månadens tema: Tävling - formtoppning

Intervaller och långdistans

Ansvariga: Hans R, Karolina, Michael

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-04-01	Söndag	Långpass	20	Första halvan av HbgM, samling vid Dunkers kl 10:00. De som vill fortsätter	Alla
2018-04-03	Tisdag	Distans	10	Gemensamt ut till Allerum och fri fart hem	MO
2018-04-05	Torsdag	Kvalitet	9	5 x 1 000 m på Laröd cykelbana	HR
2018-04-08	Söndag	Långpass	35 20	Grupp 1 samlas kl 09:00 vid Krematoriet och springer mot Höganäs. Grupp 2 tar buss 220 till Höganäs avg. 09:30 och springer till Hbg.	HB+HR
2018-04-10	Tisdag	Distans	11	Landborgspromenaden till Furutorpsgatan och tillbaka via Viskängen	KT
2018-04-12	Torsdag	Kvalitet	10	Samling kl. 18:00 vid fontänen IH. Jogga till Jordbodalen och sedan 4 x 1500 (start utegymmet)	KT
2018-04-15	Söndag	Långpass	25 17	Allerum-Döshult (alt. Kulla silo)-Grå Läge	MO
2018-04-17	Tisdag	Distans	11	Stadsrundan	MO
2018-04-19	Torsdag	Kvalitet	12	Långintervaller på Strandpromenaden 4 x 2 km	MO
2018-04-21	Lördag	Tävling	21,1	Höganäs Halvmaraton	
2018-04-22	Söndag	Långpass	20	Allerum-Ödåkra- tillbaka längs järnvägen	HR
2018-04-24	Tisdag	Distans	8	Intervaller på Maria IP 10 x 1 min med 1 minuts vila mellan varje intervall	HR
2018-04-26	Torsdag	Kvalitet	10	Gröna slingan Pålsjöskog (snackerunda)	KT
2018-04-29	Söndag	Långpass	42,2 21,1	Hamburg Marathon Hamburg Halvmaraton	Alla



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