

HLK-92, Träningschema för Augusti 2018

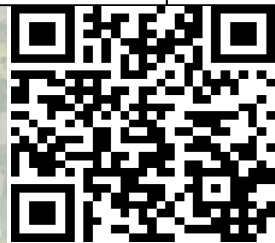
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema: Specialträning

Längre distans, långintervall, bålträning, tröskelpass

Ansvariga: ingen, ALLA

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-08-02	Torsdag	Kvalitet	10	Uppvärmning till Vikingsstrand. Sedan 5 x delade tusingar (600+400) på Strandpromenaden	
2018-08-05	Söndag	Långpass	17	Allerum, sedan mot Döshult och viker sedan av mot Kullasilo och Kulla Gunnarstorp	
2018-08-07	Tisdag	Distans	10	Gröna slingan i Pålsjö skog, 5 minuter styrkeövningar efter 3km. (5 x armhävning + 10 x mountainclimb + 10 x squats)	
2018-08-09	Torsdag	Kvalitet	10	Brandmanna x 4	
2018-08-12	Söndag	Långpass	35	Väldigt lugnt sista extralånga långpass inför HbgM. Start vid Dunkers kl 10. HbgM-banan första 4,5km. Därefter vänster längs Rusthållsbacken och Kummelgatan så att vi ansluter till HbgM vid 12,5km. Resten längs HbgM-banan (men om man vill så kan man korta av genom att ta sig över Sofierovägen i slutet och skippa 3-4km där). http://bit.ly/HLK-20180812	hb
2018-08-14	Tisdag	Distans	10	Nagnils anörg i Pålsjö skog	
2018-08-16	Torsdag	Kvalitet	10	Långa intervaller i Maria Park 4 x 1900 m	
2018-08-19	Söndag	Långpass	20	En runda i Bruces Skog via Berga industriområde och Dalhem	
2018-08-21	Tisdag	Distans	13	Tiill Revet i Hittarp och tillbaka via Serpentina	
2018-08-23	Torsdag	Kvalitet	8	Coopers test, 3km på uppmätt bana runt Olympia o Fredriksdal.	
2018-08-26	Söndag	Långpass	20	Andra halvan av Helsingborgs marathon. Samling huvudentrén Fredrikdals friluftsmuseum kl. 10:00	
2018-08-28	Tisdag	Distans	11	Springetimerundan	
2018-08-30	Torsdag	Kvalitet	8	5 x 1 minut på på Maria IP, sedan HbgM på lördagen	



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