

# HLK-92, Träningschema för Oktober 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 - Lätt nertrappning, korta intervaller

Ansvariga: Hans R och Jens

| Datum      | Dag     | Typ      | km | Aktivitet   | Ansv |
|------------|---------|----------|----|---|------|
| 2018-10-02 | Tisdag  | Distans  | 10 | Springtime moturs   | Jens |
| 2018-10-04 | Torsdag | Kvalitet | 8  | Maxpulstest 4 x 4 min varav sista intervallen blir Dag Hammarskjölds väg upp till Krematoriet                           | Hans |
| 2018-10-07 | Söndag  | Långpass | 17 | Vi springer mot Allerum för att sedan vika mot Döshult. Halvägs mot Döshult viker vi av mot Kulla-Gunnarstorp           | Hans |
| 2018-10-09 | Tisdag  | Distans  | 11 | Bergarundan   | Jens |
| 2018-10-11 | Torsdag | Kvalitet | 10 | Kinesiska muren x 3 och Dag Hammarskjölds väg x 3   | Jens |
| 2018-10-14 | Söndag  | Långpass | 20 | Maria Stn-Dalhem-Adolfsberg-Eskilsminne-Hästhagsrondellen-Rännarbanan-Campus-Gröningen                                  | Jens |
| 2018-10-16 | Tisdag  | Distans  | 11 | Gröningen-Campus-Furutorpsgatan-Jönköpingsgatan-Lägervägen-Kullavägen   | Jens |
| 2018-10-18 | Torsdag | Kvalitet | 10 | Fem backar, Hälsovägen, Tågagatan, Halalid, Johan Baners gata och Dag Hammarskjölds väg                                 | Hans |
| 2018-10-21 | Söndag  | Långpass | 20 | Tre skogsområden, Bruce, Väla och Gyhult skog. Vi tar via Olympia och Filbornav till Bruce och via Dalhem till Vålaskog | Hans |
| 2018-10-23 | Tisdag  | Distans  | 10 | Laröd cykelväg-Hittarps IP-Laröd skola-Sofiero-Thalassa   | Hans |
| 2018-10-25 | Torsdag | Kvalitet | 8  | Fartlek 1-2-3-...   | Jens |
| 2018-10-28 | Söndag  | Långpass | 20 | Vi springer på Landborgspromenaden och efter 10 km vänder vi tillbaka samma väg. (OBS Vintertid)                        | Hans |
| 2018-10-30 | Tisdag  | Distans  | 10 | Till Parapeten via Tinkarpsbacken. Fri fart Parapeten till Henkestatyn.   | Hans |



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