

HLK-92, Träningschema för December 2018

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

Månadens tema: Börja trappa upp mängd o intensitet

Blandat fart och lugn distans. Styrka. Komma igång efter november. För att klara av tung träningsperiod i jan – feb

Ansvariga: Caroline, Hans & Martin

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-12-02	Söndag	Långpass	21	Höganäs - Helsingborg. Avfärd 09:30 med buss 220 från Helsingborg C	MLF
2018-12-04	Tisdag	Distans	11	Till Olympia, cykelbanan till Närlunda och under kärlekstunneln till Campus. Hem via Strandpromenaden	CP/MLF
2018-12-06	Torsdag	Kvalitet	10	Tinkarpsbacken uppdelad i tre delar. 6 set varav en gång med HLK-tåget	CP
2018-12-09	Söndag	Långpass	20	Domsten tur och retur	CP
2018-12-11	Tisdag	Distans	11	Västra Berga, Berga industriomr, Dalhem o Drottninghög	HR
2018-12-13	Torsdag	Kvalitet	12	Serpentinvarvet 4 x 1 km. Tag med pannlampa. Löpskolning på vägen dit	CP/HR
2018-12-16	Söndag	Långpass	20	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Dalhem-Berga.	MLF
2018-12-18	Tisdag	Distans	10	Springtimerundan med start o mål i Pålssjöskog	CP
2018-12-20	Torsdag	Kvalitet	10	Till IH och ett varv på seedningsbanan	HR
2018-12-23	Söndag	Långpass	21	Kulla Gunnarstorp-Döshults skog-Allerum-Småryd-Gyhult	MLF
2018-12-24	Måndag	Julpass	7	Gröna 7:an med glögg efteråt. Samling kl. 10:00	Alla
2018-12-25	Tisdag	Distans	10	Stadsrundan	MLF
2018-12-27	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek	Alla
2018-12-30	Söndag	Långpass	21	Andra halvan av HBG Marathon. OBS! Samling huvudentren till Fredriksdal friluftsmuseum	Alla



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