

HLK-92, Träningschema för juni 2017

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

Månadens tema: Återhämtning

Lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-06-01	Torsdag	Kvalitet	9	Heden, 5 x Supertusingar. OBS – samling på Heden	Thomas
2017-06-04	Söndag	Långdistans	21	Olympia-Filborna skogspark-Bruces skog-Vasatorp golfbana-Dalhem-Berga.	Martin
2017-06-06	Tisdag	Distans	7	TTT (Thomas tuffa tisdag), crosstraining. OBS – samling kl 10	Thomas
2017-06-08	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller 4 x 4 x 40 s. Strandvägen	Peter
2017-06-11	Söndag	Långdistans	21	Centrum-Söderviadukten-Rännarbanan-V Ramlösa-Ragnvallag-Brohult-Våla skog-Maria Station	Jens
2017-06-13	Tisdag	Distans	12	Krematoriet-Småryd-Ödåkra-Välaskog-Berga-Västra Berga-Krematoriet	Peter
2017-06-15	Torsdag	Kvalitet	9	Heden, 5 x Supertusingar. OBS – samling på Heden	Jens
2017-06-18	Söndag	Långdistans	21	Domstensrundan	Martin
2017-06-20	Tisdag	Distans	12	Laröd cykelväg-Hittarps IP-Laröd skola-Sofiero-Tinkarpsbacken-Kinesen	Jens
2017-06-22	Torsdag	Kvalitet	9	Intervaller 600+400m. Strandvägen	Peter
2017-06-25	Söndag	Långdistans	21	HbgM, första halvan. OBS - samling vid Dunkers Kulturhus	Alla
2017-06-27	Tisdag	Distans	11	Bergarundan (Ringstorp-Berga runt-V Berga runt-Polishuset-Kullavägen)	Jens
2017-06-29	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek, vi räknar in 1-2-3-4-5- ...	Martin



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