

HLK-92, Träningschema för november 2017

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

Månadens tema: Återhämtning

Lugn distans, löpskolning, alternativ träning, styrka

Ansvariga: Karolina, Caroline, Björn S & Olle

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2017-11-02	Torsdag	Kvalitet	10	Olympiaskogen 5 x 900m	BS
2017-11-05	Söndag	Kvalitet		12:15 Friidrottshallen Olympia. Samling 11:15 för de som vill, uppvärmning utomhus	O
2017-11-07	Tisdag	Distans	8	Björns tuffa tisdag	BS
2017-11-09	Torsdag	Kvalitet	14	Serpentinvarvet deluxe 4 x 1km	C
2017-11-12	Söndag	Långdistans	20	Domsten ToR	Alla
2017-11-14	Tisdag	Distans	13	Laröd + Hittarp = sant	O
2017-11-16	Torsdag	Kvalitet	10	Supertusingar på strandpromenaden	K
2017-11-19	Söndag	Kvalitet		12:15 Friidrottshallen Olympia. Samling 11:15 för de som vill, uppvärmning utomhus. Löpskolning med Lucas från Göta.	C, K, Lucas
2017-11-21	Tisdag	Distans	10	Gröna slingan	C
2017-11-23	Torsdag	Kvalitet	12	Elljusintervaller Pålsjö 4km x 2	K
2017-11-26	Söndag	Långdistans	26	Viken ToR	BS
2017-11-28	Tisdag	Distans	13	Pålsjö Naturreservat runt... och lite till	O
2017-11-30	Torsdag	Kvalitet	12	Jordbodalen (samling utanför Olympia)	K



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