

HLK-92, Träningschema för februari 2018

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

Månadens tema:

Uppbyggnad och uthållighet

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2018-02-01	Torsdag	Kvalitet		Fartlek, vi räknar in 1-2-3-4-...	Urban
2018-02-04	Söndag	Långdistans	22	Kulla Gunnarstorp-Döshults skog-Allerum-Småryd-Gyhult	Martin
2018-02-06	Tisdag	Distans	8	Thomas Tuffa Tisdags Träning.	Thomas
2018-02-08	Torsdag	Kvalitet		Fartlek, vi räknar in 1-2-3-4-...	Urban
2018-02-11	Söndag	Långdistans	22	Berga-Dalhem-Västergård-V Ramlösa-Hästhagsrondellen-Industrigatan-Centrum-Halalid-Pålsjögatan	Jens
2018-02-13	Tisdag	Distans	11	Gröningen-Campus-Furutorpsgatan-Jönköpingsgatan-Lägervägen-Kullavägen	Jens
2018-02-15	Torsdag	Kvalitet	11	Intervall backe upp och ner	Thomas
2018-02-18	Söndag	Långdistans	21	En halva Hamn-till-hamn, Höganäs - Helsingborg, vi tar buss nr 220 kl 09.30 från Knutpunkten till Höganäs och springer tillbaka.	Jens/Martin
2018-02-20	Tisdag	Distans	11	Stadsrundan med inslag av tempohöjningar och styrkeövningar	Jens/Martin
2018-02-22	Torsdag	Kvalitet	11	Intervall trappor upp och backe ner med blodsmak i munnen:-)	Thomas
2018-02-25	Söndag	Långdistans	25	Allerum-Döshult-Domsten-Laröd	Jens/Martin
2018-02-27	Tisdag	Distans	11	Tinkarpsbacken-Hittarps IP-Laröd cykelväg-Maria Park	Jens



Se även HLK-92.se eller scanna QR-koden ovan.