

# HLK-92, Träningsschema för maj 2018

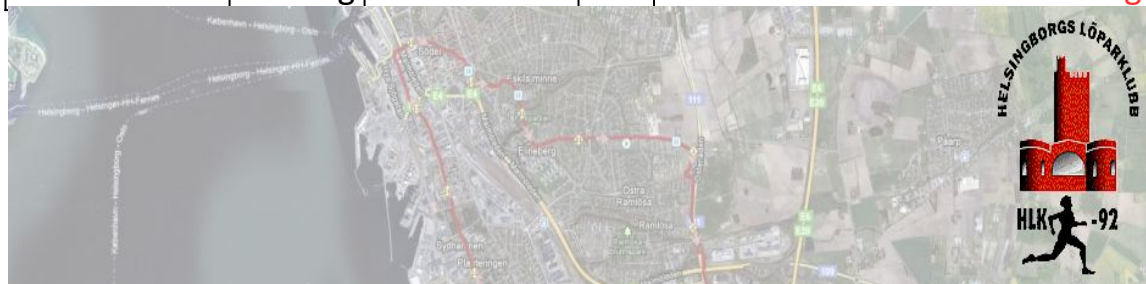
Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.  
Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

## Månadens tema: Tävling

### Lätt nedtrappning, kortare intervaller

Ansvariga: Calle, John, Philip

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-05-01	Tisdag	Distans	10	Fyspass, <b>OBS! Start kl 10</b>	CS
2018-05-03	Torsdag	Kvalitet	9	Backar	PL
2018-05-05	Lördag	Tävling	10	Springtime	Alla
2018-05-06	Söndag	Långpass	21	Hbg Marathon del 1, <b>OBS! Start dunkers</b>	Alla
2018-05-08	Tisdag	Distans	10	Parapeten T/R fri fart hem	JO
2018-05-10	Torsdag	Kvalitet	10	5X4min, <b>OBS! Start kl 10</b>	CS
2018-05-13	Söndag	Långpass	21	Domsten, åter via Gravarliden	JO
2018-05-15	Tisdag	Distans	10	Milen Pålsjö	CS
2018-05-17	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller Heden. <b>OBS! Samling Hedens IP</b>	PL
2018-05-20	Söndag	Långpass	20	Allerum-döshult-domsten-sofierokiosken, glass efteråt. <b>OBS! Start sofierokiosken.</b>	JO
2018-05-22	Tisdag	Distans	15	Filbornahållet	CS
2018-05-24	Torsdag	Kvalitet	11	Intervaller maria	PL
2018-05-27	Söndag	Långpass	25	Söderut - skåneleden hem	PL
2018-05-29	Tisdag	Distans	11	Jordbodalen T/R. 1 varv på elljusslingan.	JO
2018-05-31	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller Heden. <b>OBS! Samling Hedens IP</b>	PL



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