

# HLK-92, Träningschema för Juni 2018

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

Ansvariga: Johan L, Magnus och Birger

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-06-03	Söndag	Långpass	20	Till Ramlösa via Stan o Rännarbanan, Hem via Västergård	JL
2018-06-05	Tisdag	Distans	9	9 km i Pålsjö + styrka	BP
2018-06-07	Torsdag	Kvalitet	8	Barfotalöpning på gräsplanen vid Pålsjö parkering	JL
2018-06-10	Söndag	Långpass	20	Berga-Dalhem-Väla by-Ödåkra-Gyhult	MH
2018-06-12	Tisdag	Distans	12	Landborgspromenaden	MH
2018-06-14	Torsdag	Kvalitet	10	Långa intervaller Olympia	MH
2018-06-17	Söndag	Långpass	17	Allerum - Kulla silo	BP
2018-06-19	Tisdag	Distans	12	Hittarp ToR hem via Serpentina (bad?)	MH
2018-06-21	Torsdag	Kvalitet	9	Intervaller Strandpromenaden	BP
2018-06-24	Söndag	Långpass	21	Andra halvan av HbgM, <b>OBS! samling Fredriksdal</b>	BP
2018-06-26	Tisdag	Distans	12	Pålsjö Slott-Gravarliden-Mördarbacken-Hittarp IP-Hundgården- Pålsjö	JL
2018-06-28	Torsdag	Kvalitet	8	Brandmanna ggr 4	JL



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

