

HLK-92, Träningschema för Juli 2018

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

Månadens tema: Uppbyggnad

INNEHÅLL, Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, löpskolning

Ansvariga: Ingen, Alla

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-07-01	Söndag	Långpass	17	Allerum - Ödåkra - tillbaka via Väla skog	
2018-07-03	Tisdag	Distans	10	Via Tinkarpsbacken ut till Parapeten. Retur via kinesiska muren. OBS! Start 18:30	
2018-07-05	Torsdag	Kvalitet	8	Intervaller på gröna slingan. 10 x 2 min + 10 x 1 min + 2 x 4 min, 30sek joggvila	MR
2018-07-08	Söndag	Långpass	25 22	Utfärd till Landskrona. Tåg från Hbg C 9:54 eller Ramlösa 9:57	
2018-07-10	Tisdag	Distans	12	Olympia, Viskängen bort till Kärlekstunneln på Närlunda. Tillbaka via Campus, Hamntorget och Gröningen.	
2018-07-12	Torsdag	Kvalitet	8	Gröna slingan bort till Sofieroskogen. Där gör vi 3 x 1500m på gröna slingan. Lagom vila mellan varje intervall	
2018-07-15	Söndag	Långpass	20	Vi springer till Domstens hamn och sedan tillbaka via havet.	
2018-07-17	Tisdag	Distans	10	Allerum ToR	
2018-07-19	Torsdag	Kvalitet	10	Fem backar: Hälsovägen, Tågagatan, Halalid, Johan Baners gata och Kinesiska muren. Lätt jogg mellan varje backe.	
2018-07-22	Söndag	Långpass	20	10 km på Landborgspromenaden och sedan tillbaka	
2018-07-24	Tisdag	Distans	11	Springetimerundan	
2018-07-26	Torsdag	Kvalitet	8	1+2+3+4+4+3+2+1 minuter på Maria IP. 1 minuts vila mellan varje intervall	
2018-07-29	Söndag	Långpass	20	Första halvan av HbgM. Samling vid Dunkers kl. 10:00	
2018-07-31	Tisdag	Distans	12	Gemensam löpning till IH, sedan ett varv på seedningsbanan	



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