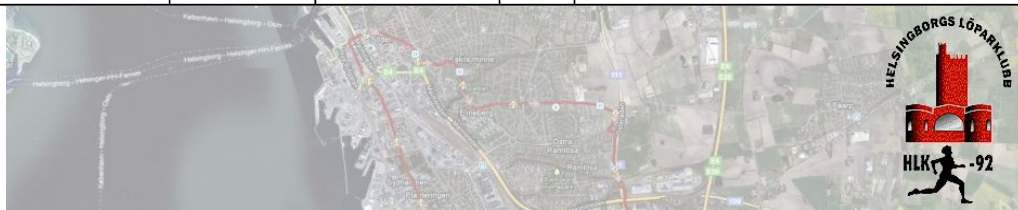


# HLK-92, Träningschema för Juni 2016

Månadens tema:

Återhämtning - Lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-06-02	Torsdag	Kvalitet	9	Intervallstege 4, 3, 2, 1½, 1 varv på Maria IP	PL
2016-06-05	Söndag	Långdistans	20	ToR Domsten	KT
2016-06-07	Tisdag	Distans	8	TTT (crosspass)	TF
2016-06-09	Torsdag	Kvalitet	10	5 supertusingar på Strandpromenaden	KT
2016-06-12	Söndag	Långdistans	19	Råå vallar - Råå hamn - ToR Gantofta. ( <a href="http://bit.ly/HLK2016-06-12">http://bit.ly/HLK2016-06-12</a> ) <b>OBS! Samling vid Hedens löparbana.</b>	HB
2016-06-14	Tisdag	Distans	10	Söderut - landborgen tillbaka	PL
2016-06-16	Torsdag	Kvalitet	7	Trail + strand. Brandmanna *2 - Glens backe - stranden söderut - Mickes ravin	HB
2016-06-19	Söndag	Långdistans	23	Hasses favvomil. Olympia - Adolfsberg - Jordbodalen - Ramlösaparken - Filborna skogspark - Drottninghög - V Berga.	HB
2016-06-21	Tisdag	Distans	10	mot söder via Olympia, nerför Furutorpsbacken och tillbaka längst med kusten	KT
2016-06-23	Torsdag	Kvalitet	11	Minutbacke - Tinkarpsbacken. 1min upp, 1min ner, 1min vila. 8 repetitioner.	HB
2016-06-26	Söndag	Långdistans	22	HbgM, andra halvan. <b>OBS! Samling vid Fredriksdal</b>	alla
2016-06-28	Tisdag	Distans	11	Allerum ToR. Fri fart hem	KT
2016-06-30	Torsdag	Kvalitet	10	Olympiaslingan	PL



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