

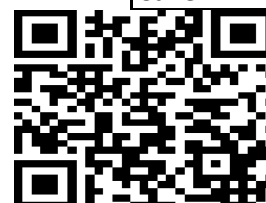
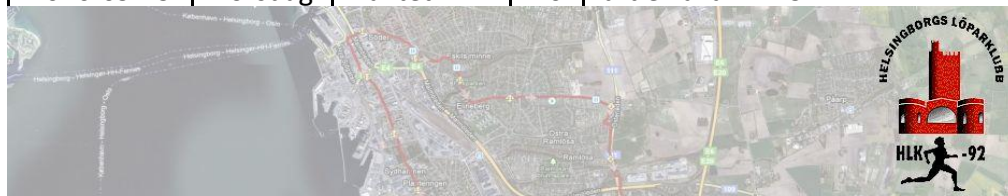
# HLK-92, Träningsschema för September 2016

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 nertrappning, kortare intervaller, 5km-test, formtoppning

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2016-09-01	Torsdag	Kvalitet		Intervaller på strandpromenaden. 8*400. Spring 400 meter, gå-vila 100, vänd och upprepa. Glöm inte uppvärmning och nervervning.	Alla
2016-09-04	Söndag	Långdistans	20	Upptäck nya stigar i Pålsjö skog. Vi håller oss i vår underbara skog så att alla kan vara med Även de som har sprungit Hbgm dagen före. Den som ligger först visar vägen, sen skiftar vi.	Alla
2016-09-06	Tisdag	Distans	11	Allerumrundan med fri fart hem. Försök att hitta någon att utmana.	Alla
2016-09-08	Torsdag	Kvalitet		5 st. Supertusingar på Heden. <b>Samling på Heden 18.00</b>	Johan
2016-09-11	Söndag	Långdistans	21	Domsten via Kulla, vägen ut mot 111an samt Domstensskogen. Kustnära tillbaka	Calle
2016-09-13	Tisdag	Distans	12	Parapeten via Tinkarp ner.	Calle
2016-09-15	Torsdag	Kvalitet	10	Intervaller runt Sankta, 4x	Calle
2016-09-18	Söndag	Långdistans	17	Filborna-Väla S-Väla By-Väla Skog- Maria Park <a href="http://bit.ly/hlk160918">http://bit.ly/hlk160918</a>	Johan
2016-09-20	Tisdag	Distans	10	Seedningsloppsbanan.	Johan
2016-09-22	Torsdag	Kvalitet	11	5 backar - Hittarp/Laröd Variant	Calle
2016-09-25	Söndag	Långdistans	21	Allerum Ödåkra Puma, turas om att dra 10 min i stöten	Calle
2016-09-27	Tisdag	Distans	17	På gator som vi inte brukar springa på. <a href="http://bit.ly/hlk160927">http://bit.ly/hlk160927</a>	Johan
2016-09-29	Torsdag	Kvalitet	10	Fartlek à la HLK-92	Calle



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