

HLK-92, Träningschema för december 2017

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

Månadens tema: Börjar trappa upp mängd och intensitet

Blandat fart och lugn distans. Styrka. För att klara av tung träningsperiod i jan – feb

Ansvariga: Hasse, Jonny, Magnus, Mats

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2017-12-03	Söndag	Kvalitet	10	Innehallen kl 12:15. 11:45 för gemensam uppvärmning. Mycket löpskolning och lite korta intervaller	H
2017-12-05	Tisdag	Distans	10	Styrka för löpare	H
2017-12-07	Torsdag	Kvalitet	10	Supertusingar på strandpromenaden	MH
2017-12-09	Lördag			Stora Juleloppet eller Helping Hand Marathon	
2017-12-10	Söndag	Långpass	20	söderut till Kielergatan-Landskronavägen-IBT backen-Ramlösa-Elineberg-Viskängen	J
2017-12-12	Tisdag	Distans	10	Löpning med hopprep (1000 totalt). Maria & Pålsjö östra	MR
2017-12-14	Torsdag	Kvalitet	10	Långa intervaller i Olympiaslingan	MH
2017-12-17	Söndag	Kvalitet	10	Innehallen kl 12:15. 11:45 för gemensam uppvärmning. Superniohundringar	H
2017-12-19	Tisdag	Distans	12	Allerumsrunda: Maria-Allerum-Laröd-Eko kids	MR
2017-12-21	Torsdag	Kvalitet	10	Backintervaller i Tinkarpsbacken	MH
2017-12-24	Söndag	Kvalitet	7	Samling kl 10:00 för sedvanlig glöggbudning av Stig. Därefter Gröna sjuan	J
2017-12-26	Tisdag	Distans	10	Samling kl 10:00! Julrester genom C - furutorpsbacken – VisKängen	J
2017-12-28	Torsdag	Kvalitet	9	Coopertest: Filbornavägen– Lägervägen– Hävertgatan	H
2017-12-31	Söndag	Kvalitet	12	Sylvesterloppet, alternativt ett pass "av resten för resten"	Alla



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

! : : : !