

HLK-92, Träningschema för September 2018

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

Månadens tema: Tävling

INNEHÅLL, SPECIAL: Lätt nedtrappning, kortare intervaller

Ansvariga: Jonny, Björn, Paul

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansv
2018-09-02	Söndag	Långpass	14	Återhämtning (!?). HBGM andra halvan från Krematoriet till Pålsjö krog och uppför Kinesen tillbaka.	JH
2018-09-04	Tisdag	Distans	11	Allerum tur och retur	BS
2018-09-06	Torsdag	Kvalite	7	Långa intervaller på strandpromenaden	BS
2018-09-09	Söndag	Långpass	20	Allerum-Lilla Ryd-Domsten	PB
2018-09-11	Tisdag	Distans	12	Olympia-Visk-Kärlek-Campus-Henke-Kinesen	BS
2018-09-13	Torsdag	Kvalite	8	Skogsintervaller & styrka	PB
2018-09-16	Söndag	Långpass	18	Domsten tur och retur (Köpenhamn halvmaraton)	PB
2018-09-18	Tisdag	Distans		Löplabbet 18:00	BS
2018-09-20	Torsdag	Kvalite	10	Intervaller Olympia	BS
2018-09-23	Söndag	Långpass	21	Landborgen till Ramlösa och åter	JH
2018-09-25	Tisdag	Distans	9	Gröna 3:an x 3	JH
2018-09-27	Torsdag	Kvalite	8	15 x 200m på strandpromenaden	BS
2018-09-30	Söndag	Långpass	20	Råå småbåtshamn-Raus-Ramlösa tillbaka	BS



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

|
:
:
:
:
: