

HLK-92, Träningschema för november 2022

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

Månadens tema: Återhämtning

EX: Lätt nedtrappning, kortare intervaller, lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Ansvariga: AK, JL, MO

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/11	Tis	Distans	10		TTT	Alla
3/11	Tors	Kvalitet	10		Minutintervaller Tinkarpsbacken	AK
6/11	Sön	Långpass	21		Längs med kusten (med inslag av strandlöpning) till Domsten-Döshult-Allerum-Maria Park	AK
8/11	Tis	Distans	10		En arkitektonisk runda i min farfars och farfarfars fotspår. Mycket lugnt	JL
10/11	Tors	Kvalitet	8		Kinesiska muren	MO
13/11	Sön	Långpass	21		Hbg Halvmarathon banan (med start vid Krematoriet)	MO
15/11	Tis	Distans	10		Olympia-Filborna-Fredriksdal-Pålsjö	AK
17/11	Tors	Kvalitet	10		Löpskolning +HLK-tåget	JL
20/11	Sön	Långpass	20		Bruces skog	JL
22/11	Tis	Distans	11		Stadsrundan	MO
24/11	Tors	Kvalitet	8		Intervaller vid dammen Maria Park	AK
27/11	Sön	Långpass	21		Drottninghög-Väla Södra-Väla by-Ödåkra-Allerum	MO
29/11	Tis	Distans	12		På gator som vi normalt inte springer	JL



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