

# HLK-92, Träningschema för Juni 2021

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

## Månadens tema: Återhämtning

### INNEHÅLL, SPECIAL: Lugn distans, löpskolning

Ansvariga: Philip, Michael o Hans

| Datum      | Dag     | Typ      | km | Aktivitet   | Ansv |
|------------|---------|----------|----|---|------|
| 2021-06-01 | Tisdag  | Distans  | 11 | Gröningen-Campus-Furutorpsg.-<br>Jönköpingsg.-Lägerv.-Kullav.                   | MO   |
| 2021-06-03 | Torsdag | Kvalite  | 11 | Intervallstege i backe  | PL   |
| 2021-06-06 | Söndag  | Långpass | 24 | Skåneleden till Råå - längs havet tillbaka                                      | PL   |
| 2021-06-08 | Tisdag  | Distans  | 10 | Till Hittarps IP o tillbaka via Hittarps skola                                  | HR   |
| 2021-06-10 | Torsdag | Kvalite  | 10 | 4 x supertusingar alt. Super800 på<br>strandpromenaden                          | HR   |
| 2021-06-13 | Söndag  | Långpass | 22 | Best of Hbg   | PL   |
| 2021-06-15 | Tisdag  | Distans  | 11 | Kullav-Lägerv-Skarag-Fältarpsv tillbaka via<br>Viskängen                        | HR   |
| 2021-06-17 | Torsdag | Kvalite  |    | 8-minutare  | PL   |
| 2021-06-20 | Söndag  | Långpass | 21 | Olympia - Filborna skogspark - Bruces skog<br>- Vasatorp golfbana – Fredriksdal | MO   |
| 2021-06-22 | Tisdag  | Distans  | 11 | Väla skog via Gyhult, tillbaka via<br>Brohultsvägen                             | HR   |
| 2021-06-24 | Torsdag | Kvalite  |    | 5x1000m, Strandvägen-Gröningen  | MO   |
| 2021-06-27 | Söndag  | Långpass | 20 | Domsten ToR på stigar och i kuperad<br>terräng                                  | MO   |
| 2021-06-29 | Tisdag  | Distans  | 11 | Allerum T/R   | PL   |



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