

# HLK-92, Träningschema för Juni 2022

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

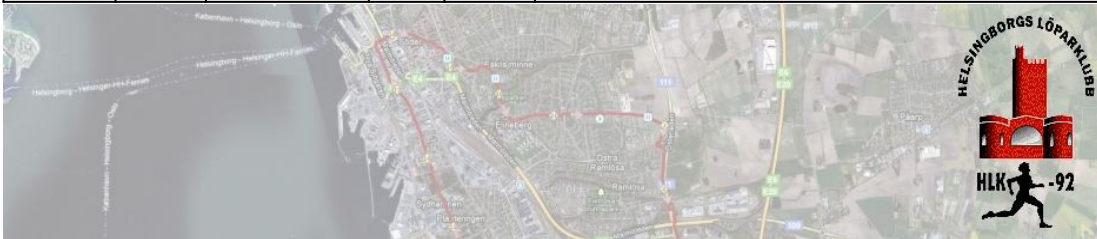
## Månadens tema: Återhämtning

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

Ansvariga: Alla i topp 13

Anmärkning: A: 9/6, Samling på Sofiero parkering kl 18  
B: 12/6, Samling vid Dunkers Kulturhus kl 10

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/6	Tors	Kvalitet	8		Fartlek Tinkarp-Gröningen	JLF
5/6	Sön	Långpass	23		Det allra bästa	PL
7/6	Tis	Distans	11		Väla skog via Gyhult tillbaka via Brohultsvägen	JH
9/6	Tors	Kvalitet	11	A	Hittarps Backar	AK
12/6	Sön	Långpass	19	B	Första halvan av HbgM, OBS! Samling vid Dunkers kl 10:00 och "målgång" vid Fredriksdals entré	HB
14/6	Tis	Distans	10		"Våruset"	LN
16/6	Tors	Kvalitet	8		kinesiska muren 10 ggr "LOA Special"	LOA
19/6	Sön	Långpass	21		Drottninghög-Väla Södra-Väla by-Ödåkra-Allerum-Maria Park	JL
21/6	Tis	Distans	11		Gröningen-Campus-Furutorpsg-Jönköpingsg.-Lägervägen-Kullavägen	MO
23/6	Tors	Kvalitet	8		Två backar i Vikingsbergsparken	PS
26/6	Sön	Långpass	21		Olympia-Filborna Skogspark-Bruces Skog-Vasatorp Golfbana-Fredriksdal	UN
28/6	Tis	Distans	11		Jordbodalen t/r via viskängen	CS
30/6	Tors	Kvalitet	10		Backintervall vid Tinkarp	JJ



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