

HLK-92, Träningsschema för Juni 2025

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

Månadens tema: Återhämtning

EX: Lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Ansvariga: Jonny, lite Hasse o Alla

Anmärkning: A: 12/6 – start vid gymmet i Jordbodalen

Datum	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/6	Sön	Långpass	20		Domsten ToR	JH
3/6	Tis	Distans	10		Landborgspromenaden norrut. Alternativa vägar hem	JH
5/6	Tors	Kvalitet	10		Minutintervaller. 2 * (4+3+2+1min) runt Maria Parkskolan	Alla
8/6	Sön	Långpass	20		Småryd, Allerum, Kulla Silo tillbaka via Hittarp	JH
10/6	Tis	Distans	10		Olympia, Viskängen, Björktunneln och tillbaka via HBGC och strandprommenaden.	JH
12/6	Tors	Kvalitet	8	A	12+12 min backvariant i Jordbodalen (asfalt). OBS: Start vid gymmet i Jordbodalen	HB
15/6	Sön	Långpass	20		1h längs landborgspromenaden söderut, valfri väg tillbaka	Alla
17/6	Tis	Distans	10		SeaU ToR	JH
19/6	Tors	Kvalitet	10		Löpskolning + Fartlek	HB
22/6	Sön	Långpass	20		Allerum, Kulla Silo via Hittarp hem	JH
24/6	Tis	Distans	10		Sofiero via Mariastaden, tillbaka via Pålsjö skog.	JH
26/6	Tors	Kvalitet	10		6 * 4min på Strandpromenaden + bad	Alla
29/6	Sön	Långpass	20		Buss 220 från Hbg C klockan 09:40 till Busstorget i Höganäs. Kustlöpning till Helsingborg	JH

