HLK-92, Träningsschema för januari 2026

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

Månadens tema: Uppbyggnad – uthållighet

EX:Höjning av träningsmängd, tröskelpass, backträning lång, styrka, löpskolning

Ansvariga: Johan L
Anmärkning: A: 1/1 – Start kl 18, trots att det är helgdag
B: 6/1 – Start kl 10
C: 22/1 – Samling vid Sofieroparkeringen kl 18

Dat	*Dag*	*Typ*	*km*	*Anm*	*Aktivitet*	*Ansv*
1/1	Tors	Kvalitet	10	A	Väla skog via Berga	JL
4/1	Sön	Långpass	20		Olympia-Filbornavägen-Bruces skog-Dalhem-Berga	JL
6/1	Tis	Distans	10	B	Till Hittarps IP o tillbaka via Hittarps skola	JL
8/1	Tors	Kvalitet	10		4 x 1800m, Maria park. Löpskolning	JL
11/1	Sön	Långpass	22		Kullagunnarstorp-Beredskapsm-Allerum	JL
13/1	Tis	Distans	10		Campus-Jönköpingsg-Stattena	JL
15/1	Tors	Kvalitet	10		5×4 min i tröskelfart på Strandpromenaden	JL
18/1	Sön	Långpass	23		Skåneleden till Råå, tillbaks längs kusten	JL
20/1	Tis	Distans	10		Springtimerundan (moturs)	JL
22/1	Tors	Kvalitet	11	C	Hittarps backar	JL
25/1	Sön	Långpass	28		Olympia-Bruces skog-Vasatorp-Berga	JL
27/1	Tis	Distans	11		Kullav-Lägerv- Skarag-Fältarpsv- tillbaka via Viskängen	JL
29/1	Tors	Kvalitet	10		Trappträning vid Terasstrapporna	Alla

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