

HLK-92, Träningschema för februari 2026

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

Månadens tema: Uppbyggnad – fart

EX: Höjning av träningsmängd, tröskelpass, styrka, backträning lång, löpskolning, fartpass. Special: 5km-test

Ansvariga: Hasse B

Anmärkning: A: 1/2 – Samling vid gymmet i Jordbodalen kl 10

B: 12/2 – Glöm inte pannlampa och trailskor

C: 19/2 – Samling vid entrén till Filborna Arena kl 18

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/2	Sön	Långpass	22	A	Via Långeberga o Hbg Djurpark till (ev vilse i) Påarp, Bårslöv, Görarp, Ättekulla o Ramlösa på tillbakavägen. (http://bit.ly/HLK_211010) Samling vid gymmet i Jordbodalen.	HB
3/2	Tis	Distans	10		Kärleksrundan med möjlighet till 2 trösklar	HB
5/2	Tors	Kvalitet	10		Tinkarpsbacken x 4, joggvila ner	alla
8/2	Sön	Långpass	19		Domsten ToR	HB
10/2	Tis	Distans	10		Springtimerundan	alla
12/2	Tors	Kvalitet	10	B	20 x 1min intervaller med pannlampa och trailskor i Pålsjö skog	HB
15/2	Sön	Långpass	21		Viskängen – Elineberg – Ramlösaparken – blivande sjukhuset – Långeberga – nya vattentornet – Drottinhög (https://bit.ly/HLK_260215)	HB
17/2	Tis	Distans	11		Parapeten ToR via Tinkarpsbacken tillbaka	HB
19/2	Tors	Kvalitet	8	C	5km-test på DM-banan runt kolonierna och Fredriksdals vattentorn, samling vid entrén till Filborna Arena	HB
22/2	Sön	Långpass	20		Råå hamn t&r	HB
24/2	Tis	Distans	11		Allerum ToR	HB
26/2	Tors	Kvalitet	10		Terasstrapporna upp, Hallbergs ner. Minst 4 varv	HB



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