

# HLK-92, Träningschema för mars 2026

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

## Månadens tema: Specialträning

**EX: Längre distans, backträning långintervall, backträning, Coopers test**

Ansvariga: Anders

Anmärkning: A: 15/3 – start vid entrén till Fredriksdals Trädgårdar

B: 19/3 – start vid entrén till Sofiero

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
1/3	Sön	Långpass	22		Domsten t/r	alla
3/3	Tis	Distans	10		Sofiero-Tinkarp-Tågabacken-Ringstorp	alla
5/3	Tors	Kvalitet	8		Intervaller 3x8 min	AK
8/3	Sön	Långpass	21		Laröd-Kulla Silo-Allerum- Småryd	AK
10/3	Tis	Distans	10		Kullavägen-Lägervägen-Olympia-Stattena-Pålsjö	AK
12/3	Tors	Kvalitet	10		Intervaller 15x200 m +2x1500 m Strandprom.	AK
15/3	Sön	Långpass	21	A	HbgM 2:a halvan. <b>OBS! start vid entrén till Fredriksdals Trädgårdar</b>	AK
17/3	Tis	Distans	10		Springtimebanan	AK
19/3	Tors	Kvalitet	10	B	Hittarps Backar. <b>OBS! start vid entrén till Sofiero</b>	AK
22/3	Sön	Långpass	21		Skåneleden till Råå, längs havet tillbaka	AK
24/3	Tis	Distans	11		Laröd-Hittarps IP-Laröd Skola-Sofiero	AK
26/3	Tors	Kvalitet	10		Coopers test	AK
29/3	Sön	Långpass	22		Olympia-Filbornavägen-Bruces skog-Dalhem-Berga	alla
31/3	Tis	Distans	10		Parapeten ToR via Tinkarpsbacken tillbaka	alla



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