

HLK-92, Träningschema för april 2026

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

Månadens tema: Tävling – formtoppning

EX: Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller, kort backe

Ansvariga: Alla (HB+JL)

Anmärkning: A: 5/4 – Alternativet 5km Skåniskt Mästerskap ger också en pinne, alla andra springer en runda och hejar (https://bit.ly/HLK_2026-04-05)
B: 7/4 – Plogging, ta med egen plastpåse och handskar
C: 9/4 – Start vid gymmet i Jordbodalen
D: 12/4 – Start vid Fredriksdal kl 10 eller vid Dunkers kl 10:15
E: 26/4 – Start vid Dunkers Kulturhus
F: 30/4 – Intervallerna startar kl 18:20 från Stortorget

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet
2/4	Tors	Kvalitet	10		3 x 10 min med 90 sek vila. Start vid Henke, 5 minuter söderut och tillbaka
5/4	Sön	Långpass	20	A	Via Gröningen till Campus - över järnvägen – Wieselgrensgatan – Skånegatan – Rosengården – ett motsolsvarv runt DM-banan – runda Dalhem – under E4 vid NetOnNet – Maria Sttn (alternativt: DM 5km vid Rosengårdskyrkan kl 11)
7/4	Tis	Distans	8	B	Plogging i Maria Park
9/4	Tors	Kvalitet	10	C	12 + 12 min backsnurra på asfalsväg i Jordbodalen. OBS! Start vid gymmet i Jordbodalen
12/4	Sön	Långpass	22	D	HbgM första halvan. OBS! start vid entrén till Fredriksdals Trädgårdar kl 10 eller vid Dunkers kl 10:15
14/4	Tis	Distans	10		Kullavägen-Lägervägen-Olympia-Stattena-Pålsjö
16/4	Tors	Kvalitet	8		Backintervaller i Kinesen. Två lyktstolpar upp, en ner
19/4	Sön	Långpass	24		Allerum-Döshult-Grå Läge-KullaGunnarstorp-Pålsjö
21/4	Tis	Distans	10		Springtimerundan med start i Pålsjö
23/4	Tors	Kvalitet	8		Formtoppningsintervaller på Strandpromenaden 4 x (4x40sek) + 2 x 6min
26/4	Sön	Långpass	22	E	Rydebäck ToR. OBS! Start vid Dunkers
28/4	Tis	Distans	10		Campus-Jönköpingsg-Stattena
30/4	Tors	Kvalitet	14	F	Springtimerundan uppdelad 2+2+1,5+1,5+1+1+0,5+0,5 km med 1 minuts vila. Start vid Pålsjö kl 18 eller Stortorget 18:20



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