

# HLK-92, Träningschema för maj 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: Tävling

### EX: Lätt nertrappning, styrka, kortare intervaller

Ansvariga: Johan L + Hasse B + alla

Anmärkning: A: 14/5 – Start kl 10 i Pålsjö

B: 31/5 – Tåg från Hbg C kl 9:36

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
3/5	Sön	Långpass	17		Allerum-Hittarp	JL
5/5	Tis	Distans	10		Oceanhamnen	HB
7/5	Tors	Kvalitet	8		Strandpromenaden 2*(5*200 m)+1500 m.	JL
10/5	Sön	Långpass			Springtime/Köpenhamn Marathon	Alla
12/5	Tis	Distans	10		Olympia-Filborna-Fredriksdal-Pålsjö	JL
14/5	Tors	Distans	10	A	Nagnils Anörg	JL
17/5	Sön	Långpass	20		Olympia-Filbornavägen-Bruces skog-Dalhem-Berga	HB
19/5	Tis	Distans	10		Väla skog via Berga	JL
21/5	Tors	Kvalitet	10		Intervaller Brandmanna	JL
24/5	Sön	Långpass	20		Till Ramlösa via Stan o Rännarbanan, Hem via Västergård	JL
26/5	Tis	Distans	12		Revetrundan	JL
28/5	Tors	Kvalitet	11		6 x 3min (varvet runt Maria Parkskolan) vila 90sek	JL
31/5	Sön	Långpass	23	B	Landskrona Skeppsbron-Helsingborg. Skåneleden	JL



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