

HLK-92, Träningschema för juni 2026

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

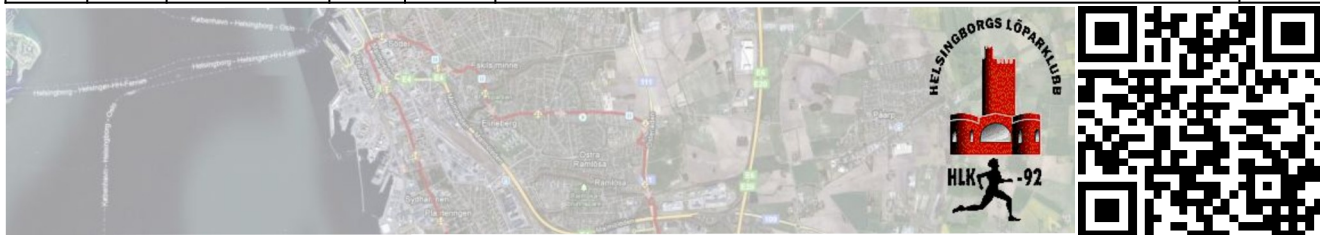
Månadens tema: Återhämtning

EX: Lugn distans, löpskolning, alternativ träning

Ansvariga: Hasse B + alla

Anmärkning: A: 28/6 – Start vid entrén till Fredriksdal

Dat	Dag	Typ	km	Anm	Aktivitet	Ansv
2/6	Tis	Distans	10		Olympia, Viskängen, Björktunneln och tillbaka via HbgC och strandpromenaden	alla
4/6	Tors	Kvalitet	10		6 x 4min på Strandpromenaden + bad	alla
7/6	Sön	Långpass	20		Domstensrundan	alla
9/6	Tis	Distans	8		Löpskolning + TTT	alla
11/6	Tors	Kvalitet	10		"Jonny's tröskelpass", 3 progressiva varv på gröna 3an	HB
14/6	Sön	Långpass	24		Maria Stn-Dalhem-V Ramlösa-HästhagsrondellenPlanteringen-Campus-Gröningen + bad	HB
16/6	Tis	Distans	9		Skåneleden norrut, runda Sofiero, mycket trail	HB
18/6	Tors	Kvalitet	10		6 x supertusingar längs Gamla Kungshultsvägen	HB
21/6	Sön	Långpass	20		Småryd - Allerum - Döshultsv – Kulla Gunnarstorp – Sofiero.	alla
23/6	Tis	Distans	10		Oceanhamnen ToR + bad	alla
25/6	Tors	Kvalitet	10		10 x Minutbacke i Tinkarp (1min upp + 1min ner + 1min vila).	HB
28/6	Sön	Långpass	22	A	HbgM, andra halvan - 2026 års variant. OBS! Start vid entrén till Fredriksdal	HB
30/6	Tis	Distans	8		Parapeten ToR, via Tinkarp tillbaka eller bad	HB



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