HLK-92, Träningsschema för november 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

Lugn distans, löpskolning, alternativ träning, styrka

Ansvariga: Johan L och Hasse
Anmärkning: A: 3/11 – Start vid gymmet i Jordbodalen
B: 17/11 – Glöm inte pannlampa

Datum	*Dag*	*Typ*	*km*	*Anm*	*Aktivitet*	*Ansv*
1/11	Sön	Långpass	20		Domsten ToR. Sedan tittar vi på NYCM 14:30	Alla
3/11	Tis	Distans	9	A	Runt Eskilsminne. **OBS!** Start vid gymmet i Jordbodalen	JL
5/11	Tors	Kvalitet	10		Fem backar: Hälsovägen, Tågagatan, Halalid, Johan Banérs gata och Kinesiska muren	JL
8/11	Sön	Långpass	18		Allerum-Kulla Silon-Laröd	JL
10/11	Tis	Distans	10		Laröd cykelväg, Laröd IP, Henke, Kinesen	JL
12/11	Tors	Kvalitet	10		3 * 10min tröskel längs Strandvägen. Start vid strandhuset, 5min söderut + 5min tillbaka	HB
15/11	Sön	Långpass	20		Landborgen söderut 1h, längs havet tillbaka	HB
17/11	Tis	Distans	10	B	Pannlampsrunda Kungshultsskogen	JL
19/11	Tors	Kvalitet	10		4 * 4 * 40sek + 2 * 6min vid Gamla Kungshultsvägen & Maria-området	HB
22/11	Sön	Långpass	20		Bruces skog	HB
24/11	Tis	Distans	10		Väla skog via Berga	JL
26/11	Tors	Kvalitet	10		Trappträning vid Terasstrapporna	JL
29/11	Sön	Långpass	17		Gyhult-Väla Skog-Väla S-Filborna-Fredriksdal	JL

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