

Träningsprogram för 2011

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
Totalt st		39	39	39	117	
Totalt mil		46	66	36	148	
Träningsprogram för September						Ansvariga Urban och Sari
Torsdag	2011-09-01			10,0	10	5 x Sofierorundan à 1700 m, alt 5 x Snigelbacken à 250?m
Söndag	2011-09-04		20,0		20	Allerum-Ödåkra-järnvägen-Väla skog-Berga
Tisdag	2011-09-06	10,5			11	gyhult-berga -polisen
Torsdag	2011-09-08			9,0	9	trappor+backe
Söndag	2011-09-11		16,0		16	Vanliga vägen till Möllan-Domsten södra-havsnära tillbaka
Tisdag	2011-09-13	11,0			11	Allerum kyrka-tillbaka
Torsdag	2011-09-15			10,0	10	lilla lidingö ? Alt intervall cykelväg laröd
Söndag	2011-09-18		16,0		16	laröd-småryd-maria-pålsjö
Tisdag	2011-09-20	10,0			10	Gröna milen, alt gröna sjuan
Torsdag	2011-09-22			7,0	7	Lätt fartlek: ej max
Söndag	2011-09-25		10,0		10	Fri träning
Tisdag	2011-09-27	10,0			10	Tinkarpsbacken ner-piren/fyren tillbaka Pålsjöbacken upp.
Torsdag	2011-09-29			10,0	10	fartlek 1-2-3....