

## Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>9</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	
<b>Träningsprogram för februari</b>						<b>Ansvariga Lars-Olle och Jens</b>
Torsdag	2012-02-02			8,0	8	6 backar (Hälsovägen-Tågagatan-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken)
Söndag	2012-02-05		18,0		18	Gyhult-Dalhem-Filborna (bussv)-Adolfsberg-Fältarpsvägen-Jordbrodalen-Gåsebäcken norrut-Tinkarpsbacken
Tisdag	2012-02-07	11,0			11	Klassikern Stadsrundan
Torsdag	2012-02-09			8,0	8	Strandvägen-Gröningen, 800 m (1,5 min vila)-400 (1)-1000 (1,5)-200 (1)-600 (1,5)-800
Söndag	2012-02-12		20,0		20	Laröd-Döshults skog-Allerum-Småryd-Gyhult-Pålsjö, alla drar 5 min i stöten
Tisdag	2012-02-14	10,0			10	Klassikern Mejeriet
Torsdag	2012-02-16			11,0	11	Tinkarpsbacken uppför, 3 ggr individuellt + 3 ggr HLK-tåg
Söndag	2012-02-19		20,0		20	Strandvägen söderut-Planteringen-Kielergatan-Hästhagsrondellen-Närlunda-Viskängen
Tisdag	2012-02-21	12,5			13	Klassikern Revet
Torsdag	2012-02-23			8,0	8	6 x Laröd cykelväg
Söndag	2012-02-26		20,0		20	Allerums kyrka-Ödåkra-Våla skog-Berga-Brohult-Polishuset
Tisdag	2012-02-28	11,0			11	Klassikern Bergarundan