

## Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>118</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>43</b>	<b>85</b>	<b>37</b>	<b>164</b>	
<b>Träningsprogram för September</b>						<b>Ansvariga Johan och Jonny</b>
Söndag	2012-09-02		21,0		21	Söderut, Högasten, Allers, Bring-backen, Ramlösa, Eskilsminne, Viskängen /M
Tisdag	2012-09-04	12,0			12	Hundgården (progresiv löpning dvs ökning andra halvan)
Torsdag	2012-09-06			11,0	11	Tennisrundan (backar och trappor upp&ner, 3x3 km +2)
Söndag	2012-09-09		21,0		21	Domsten via Laröd, stranden dit och asfalt via Domstensbacken och kamelpucklarna tillbaka
Tisdag	2012-09-11	12,0			12	Väla skog via Gyhult
Torsdag	2012-09-13			8,0	8	Soiero (Kinesen ner och sedan norrut. Hem via cykelbanan mot Maria. Ett antal korta tempoökningar på sista halvan
Söndag	2012-09-16		21,0		21	Tävling Kullamaran. För de som inte springer den, så leder Jonny övriga på en runda i HBG.
Tisdag	2012-09-18	10,0			10	Gröna milen
Torsdag	2012-09-20			10,0	10	Till Olympia, 5*910m, tillbaka Pålsjö
Söndag	2012-09-23		20,0		20	Djuramosserundan. Hittarp-Djuramosse-Allerum-Kungshult
Tisdag	2012-09-25	11,0			11	H+rundan. En runda genom stan och ut i Oceanhamnsområdet. Strandprommenaden tillbaka.
Torsdag	2012-09-27			12,0	12	Långa intervaller i Maria park (4 x 1900 meter, med 90 sekunders vila)
Söndag	2012-09-30		23,0		23	Landborgen till Ramlösa och tillbaks samma väg (mycket sakta tempo 5:30)