

Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
Totalt st		22	22	22	66	
Totalt mil		24	47	20	91	
Träningsprogram för maj						Ansvariga Martin och Carl
Tisdag	2012-05-01	12,0			12	Kamelpucklarna, gemensamt ut, fri fart hem.
						Alternativ 1 = Martin = Intervallstege på Strandpromenaden 1000-(90s vila)-800-(90s vila)-600-(60s vila)-400-(60s vila)-200
Torsdag	2012-05-03			8,0	8	Alternativ 2 = Calle = Springtimedeltagare = Lugn runda i Pålsjöskog
Söndag	2012-05-06		20,0		20	Alternativ 1 = Martin = Mot Bruces skog via Frediksdal Alternativ 2 = Calle = Springtimedeltagare = Gröna 7:an
Tisdag	2012-05-08	10,0			10	Pålsjöskog milen
Torsdag	2012-05-10			10,0	10	Alternativ 1 = Martin = Fartlek 5 min - 4-min- 3 min - 4 min - 5 min, 90s joggvila mellan varje fartlek Alternativ 2 = Calle = Göteborgsvarvsdeltagare = Lugn runda i Pålsjöskog
Söndag	2012-05-13		21,0		21	Alternativ 1 = Martin = Domstensrundan ner till hamnen Alternativ 2 = Calle = Göteborgsvarvsdeltagare = Landborgen fram till Nicolaiskolan ca 10 km
Tisdag	2012-05-15	11,0			11	Allerum och hem
Torsdag	2012-05-17			10,0	10	Favorit i repris! Supertusingar X 6 OBS! på Heden
Söndag	2012-05-20		30,0		30	Klappe-rundan i behagligt tempo (5:30-6:00/km).
Tisdag	2012-05-22	12,5			13	Klassikern Revet
Torsdag	2012-05-24			10,0	10	6 st Liljeqvistare med 90s vila mellan varje intervall
Söndag	2012-05-27		20,0		20	Serpentinen-KullaG-111:an-Domsten-Gravarliden-Pålsjöbacken "Calles runda"
Tisdag	2012-05-29	10,0			10	Nedför Tinkarp, ut till Parapeten, hem
						Alternativ 1 = Calle = Sofieroskogen 1700 x 3
Torsdag	2012-05-31			10,0	10	Alternativ 2 = Martin = Stockholm Marathon deltagare = Lugn runda i Pålsjöskog