

Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
Totalt st		31	31	30	92	
Totalt mil		34	66	28	127	
Träningsprogram för juli						Ansvariga Leif och Jens
Söndag	2012-07-01		20,0		20	Olympia-Viskängen-Elineberg-Hästhagsrondellen-Kielergatan-Industrigatan-Södra Storgatan-Hamntorget-Gröningen-Strandvägen, Växelvisdragning 5 min
Tisdag	2012-07-03	11,0			11	Laröd cykelväg - Hittarps IP - Laröd skola - Sofiero - Tinkarpsbacken ner - Pålsjöbacken
Torsdag	2012-07-05			10,0	10	Heden: 5-6 x Supertusingar
Söndag	2012-07-08		17,5		18	Tinkarpsbacken-Kamelryggarna-Kruareliden-Sundsliden-Serpentinen-Mördarbacken-Gravareliden-Kinesen
Tisdag	2012-07-10	11,0			11	Väla skog
Torsdag	2012-07-12			10,0	10	5*1700 på gröna
Söndag	2012-07-15		28,0		28	Klapp-rundan. En riktigt lång runda i behagligt tempo (5:30-6:00/km). Alla kan hänga med.
Tisdag	2012-07-17	10,0			10	Strandvägen, Drottninggatan, Långvinkelsgatan, Filbornavägen, Fredriksdal, Tågagatan, Pålsjögatan
Torsdag	2012-07-19			10,0	10	Till Olympia, 5*910m, tillbaka Pålsjö
Söndag	2012-07-22		23,0		23	Söderut. http://www.gmap-pedometer.com/?r=5529449
Tisdag	2012-07-24	12,5			13	Revet "medurs"
Torsdag	2012-07-26			10,0	10	5*mördarbacken
Söndag	2012-07-29		22,0		22	Drottninghög, Filborna, Väla, Ödåkra, Småhult, Gyhult
Tisdag	2012-07-31	11,0			11	Jarls - Gyhult - Berga - Maria Station - Norrvalla - Polishuset - Ringstorps centrum