

## Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>105</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>38</b>	<b>74</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	
<b>Träningsprogram för augusti</b>						<b>Ansvariga Thomas och Erland</b>
Torsdag	2012-08-02			9,0	9	6 st Liljeqvistare med 90s vila mellan varje intervall
Söndag	2012-08-05		20,0		20	Landborgen till Ramlösa och tillbaks samma väg (mycket sakta tempo 5:30)
Tisdag	2012-08-07	12,0			12	Allerum T-R med HLK tåget på cykelbanan efter 111an båda riktningar
Torsdag	2012-08-09			9,0	9	6 backar (Hälsövägen-Tågagatan-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken)
Söndag	2012-08-12		23,2		23	Råådalen från Tågarp mot stan. Samling på Knutpunkten. Tid meddelas senare
Tisdag	2012-08-14	11,2			11	800x10, 5 min mellan starterna, uppvärmning 2 varv, nedjogg 2 varv. Samling Heden
Torsdag	2012-08-16			10,5	11	5 st brandmän
Söndag	2012-08-19		18,0		18	Stadsrundan
Tisdag	2012-08-21	10,0			10	Pålsjö gröna milen
Torsdag	2012-08-23			8,0	8	Intervaller på signal. Cykelvägen utmed järnvägen.
Söndag	2012-08-26		21,0		21	Domsten T/R via stranden
Tisdag	2012-08-28	11,2			11	Laröd cykelväg - Hittarps IP - Laröd skola - Sofiero - Tinkarpsbacken ner - Pålsjöbacken
Torsdag	2012-08-30			11,0	11	Trappträningen Landborgen, 6 ggr