

## Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>131</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>47</b>	<b>93</b>	<b>40</b>	<b>181</b>	
<b>Träningsprogram för Oktober</b>						<b>Ansvariga Urban och Jörgen</b>
Tisdag	2012-10-02	8,0			8	U: Söderut till våffelbruket-norrut stranden.
Torsdag	2012-10-04			8,0	8	U:Uppvärmning, fr mål till mål ca 20 min. Alt: strandpromenaden, korta intervall.
Söndag	2012-10-07		20,0		20	J: Allerum-Ödåkra-Längs järnvägen tillbaka
Tisdag	2012-10-09	10,0			10	U:Parapeten/fyren. Hem.
Torsdag	2012-10-11			8,0	8	U: Sta Maria idrottsplats, 4-6 varv med vila mellan varven.
Söndag	2012-10-14		22,0		22	J: Längs kusten söderut. Tillbaka via Filborna arena
Tisdag	2012-10-16	9,0			9	U: Mejerirundan.
Torsdag	2012-10-18			8,0	8	U. Fartlek, 1-2-3-4 osv.
Söndag	2012-10-21		25,0		25	J: Hittarp-Förbi Domsten-Kusten tillbaka
Tisdag	2012-10-23	11,0			11	U: Stadsrundan
Torsdag	2012-10-25			11,0	11	U: Allerum kyrka, "tåget går" från kyrkan till 111 an. Lugnt hem.
Söndag	2012-10-28		18,0		18	J: Tinkarpsbacken-Kamelryggarna-Kruareliden-Sundsliden-Serpentinen-Mördarbacken-Gravareliden-Kinesen
Tisdag	2012-10-30	8,0			8	U: Växelvis dragning, ca 1 km var.