

## Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>144</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>51</b>	<b>100</b>	<b>44</b>	<b>195</b>	
<b>Träningsprogram för November</b>						<b>Ansvariga Calle och Hans</b>
Torsdag	2012-11-01			6,0	6	Korta intervaller 8 x 250 m på elljusspåret/H
Söndag	2012-11-04		16,0		16	Allerum, Kulla-Gunnarstorp, Hittarp/C
Tisdag	2012-11-06	11,0			11	Maria Park, Cykelbana Laröd, Sofiero, Skampålen, Johan Banérs g. Randersg. Halalid, Karl X Gustavs g./H
Torsdag	2012-11-08			8,0	8	5 x Tinkarp/C
Söndag	2012-11-11		16,0		16	Gyhult-Väla by- Dalhem - Österleden-Filborna v.- Lägervägen- Ringstorp/H
Tisdag	2012-11-13	11,0			11	Springtimerunda/C
Torsdag	2012-11-15			6,0	6	Löpskolning med bl.a. Ravelli i Maria park/H
Söndag	2012-11-18		18,0		18	Allerum, Turköpavägen, Björkdalav. Småryd/H
Tisdag	2012-11-20	10,0			10	Mejeriet GBG seedningsloppet kombination/C
Torsdag	2012-11-22			8,0	8	5 backar /C
Söndag	2012-11-25		20,0		20	HAMN TILL HAMN, från Knutpunkten kl 10:35, buss 220 till Höganäs, hem längs havet/C
Tisdag	2012-11-27	10,0			10	Kamelpucklar, fri fart hem/H
Torsdag	2012-11-29			6,0	6	Löpskolning med bl.a. Ravelli i Maria park/H