

Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>157</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>57</b>	<b>107</b>	<b>46</b>	<b>210</b>	
<b>Träningsprogram för December</b>						<b>Ansvariga Jens och Leif</b>
Söndag	2012-12-02		18,0		18	Pålsjöbacken ner - söderut - Hästhagsrondellen - Västra Ramlösa - Sockengatan - Filborna
Tisdag	2012-12-04	11,2			11	Laröd cykelväg - Hittarps IP - Laröd skola - Sofero - Tinkarpsbacken ner - Pålsjöbacken
Torsdag	2012-12-06			8,0	8	Bussgatan Maria Park, 6 st (560 resp 590 m)
Söndag	2012-12-09		16,0		16	Allerum - Kulla Gunnarstorp - Laröd
Tisdag	2012-12-11	10,0			10	Tinkarpsbacken - Parapeten
Torsdag	2012-12-13			6,0	6	Löpskolning med bl.a. Ravelli i Maria park
Söndag	2012-12-16		20,0		20	Bruces skog
Tisdag	2012-12-18	11,0			11	Landborgen till Våffel och tillbaka.
Torsdag	2012-12-20			8,0	8	Strandvägen-Gröningen, 6 x 400 m med 100 m joggning mellan intervallerna, avslutning med Kinesen upp
Söndag	2012-12-23		15,0		15	Smårydsrundan
Julafton	2012-12-24	8,0			8	Maria Park - Jarls
Tisdag	2012-12-25	11,0			11	Väla skog "moturs"
Torsdag	2012-12-27			6,0	6	Löpskolning med bl.a. Ravelli i Maria park
Söndag	2012-12-30	17,0			17	Vi avslutar året med Skannerundan (16.8km) i Åstorp. Start 11:00 vid Tingvalla. Låt oss prata om samåkning på träningen