

# Träningsprogram för 2013

Träning Dag	Datum	Distans <15 km	Långdistans =>15 km	Kvalitet	Totalt	Kommentar
<b>Totalt st</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
<b>Träningsprogram för januari</b>						<b>Ansvariga Jens och Leif</b>
Tisdag	2013-01-01	10,0			10	Kinesen ner söderut - Knutpunkten - Bergaliden - Olympia - Statoil (polishuset) och tillbaka
Torsdag	2013-01-03			8,0	8	Fem backar
Söndag	2013-01-06		18,0		18	Laröd - Domsten och tillbaka
Tisdag	2013-01-08	12,0			12	Olympia - Cykelvägen förbi Viskängen - Ner via Horisont och tillbaka via GA-torget, Knutpunkten och Gröningen
Torsdag	2013-01-10			8,0	8	Lyktstolpsintervaller + tåget Maria station
Söndag	2013-01-13		22,0		22	Allerum, Ödåkra, Väla, Dalhem...
Tisdag	2013-01-15	10,0			10	Tinkarp upp, Laröd, cykelbanan, Maria station
Torsdag	2013-01-17			8,0	8	Fyra trappor
Söndag	2013-01-20		22,0		22	Ättékulla, Landskronavägen
Tisdag	2013-01-22	11,0			11	Till Olympia, 1 varv på GBG-seedningslopp, tillbaka Pålsjö
Torsdag	2013-01-24			8,0	8	6 x Strandvägen
Söndag	2013-01-27		18,0		18	Laröd - Döshult - Allerum
Tisdag	2013-01-29	12,0			12	Revet
Torsdag	2013-01-31			8,0	8	Fartlek 1-2-3-4-5...