

## Träningsprogram för 2013

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>10</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>33</b>	
<b>Träningsprogram för februari</b>						<b>Ansvariga Thomas och Erland</b>
Söndag	2013-02-03			21,0	21	Landborgen till Ramlösa och tillbaks samma väg (mycket sakta tempo 5:30)
Tisdag	2013-02-05	11,0			11	Väla skog via Gyhult, Dalhem Drottninghög hem
Torsdag	2013-02-07		8,0		8	Löpteknik och intervall mellan lyktstolpar
Söndag	2013-02-10			22,0	22	Allerums kyrka-Ödåkra-Väla skog-Berga-Brohult-Polishuset
Tisdag	2013-02-12	11,0			11	Allerum ToR med tåget från Allerum till 111:an
Torsdag	2013-02-14		8,0		8	4 X 3 Backar/ trappor
Söndag	2013-02-17			18,0	18	JBT-rundan Strandvägen söderut-Planteringen-Rusthållsgatan (v innan JBT)-Ramlösa-Närlunda-Viskängen
Tisdag	2013-02-19	12,0			12	Revet
Torsdag	2013-02-21		8,0		8	Strandvägen-Gröningen, 800 m (1,5 min vila)-400 (1)-1000 (1,5)-200 (1)-600 (1,5)-800 (1,5)-200
Söndag	2013-02-24			20,0	20	Bruces skog
Tisdag	2013-02-26	10,0			10	Springtimerundan med hög puls
Torsdag	2013-02-28		9,0		9	Terasstrapporna 5 ggr