

## Träningsprogram för 2013

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>13</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>14</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>51</b>	
<b>Träningsprogram för mars</b>						<b>Ansvariga Urban och Hans</b>
Söndag	2013-03-03		24,0		24	Allerum - Döshult - Hjälmshult -Allerum/H
Tisdag	2013-03-05	11,0			11	Till Olympia, 1 varv på GBG-seedningslopp, tillbaka Pålsjö/H
Torsdag	2013-03-07			9,0	9	6 backar, Hälsövägen-Tågagatan-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken/H
Söndag	2013-03-10		16,0		16	Allerum-Kulla Gunnarstorp-Laröd-hem/ U
Tisdag	2013-03-12	11,0			11	Allerum ka-tåget till 111:an-lugnt hem/ U
Torsdag	2013-03-14			8,0	8	2-1 intervaller, Strandpromenaden alt fotbollsplanen /U
Söndag	2013-03-17		18,0		18	Allerum-Ödåkra-Berga-hem /U
Tisdag	2013-03-19	8,0			8	Mejerirundan /U
Torsdag	2013-03-21			8,0	8	Ravelli på Mariarakan /U
Söndag	2013-03-24		20,0		20	Strandpromenaden - Kielergatan - Landskronavägen - Närlunda - Viskängen/H
Tisdag	2013-03-26	11,0			11	Stadsrundan, original /U
Torsdag	2013-03-28			10,0	10	Till Olympia, 5*910m, tillbaka Pålsjö/H
Söndag	2013-03-31		21,0		21	Allerum - Allerums golfbana - Björkdalav. - Småryd/H