

Träningsprogram för 2013

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
Totalt st		35	34	35	104	
Totalt mil		32	62	29	123	
Träningsprogram för augusti						Ansvariga Jens och Urban
Torsdag	2013-08-01			8,0	8	Fartlek 1-2-3-4-5...
Söndag	2013-08-04		22,0		22	Mot Bruces skog
Tisdag	2013-08-06	11,0			11	Stadsrundan moturs
Torsdag	2013-08-08			8,0	8	Till Laröd trappa. 4-6 gånger upp och ner. Trappan kan "avkortas"/U.
Söndag	2013-08-11		25,0		25	Allerum-Döshult-Grå Läge-Laröd-hem. Om uppehållsväder in-lines-support/U.
Tisdag	2013-08-13	11,0			11	Kamelpucklarna/U.
Torsdag	2013-08-15			6,0	6	Till Maria IP. 4-6 gånger varvet/U
Söndag	2013-08-18		22,0		22	Strandvägen-Knutpunkten-Kielergatan-Hästhagsrondellen-Västra Ramlösa skola-Fältarpsvägen-Viskången
Tisdag	2013-08-20	10,0			10	Maria st rakan: löpteknik m bl a tåget framförlöpning/U
Torsdag	2013-08-22			7,0	7	Tinkarp ner: Pålsjöbaden-Barfota: vx 100 m snabbt-100 m långsamt o s v. 4-6 ggr/U.
Söndag	2013-08-25		24,0		24	Allerum-Ödåkra-Våla Industriområde-hem /U.
Tisdag	2013-08-27	10,0			10	Landborgstrapporna-Våffelbruket-Strandpromenaden hem/U.
Torsdag	2013-08-29			10,0	10	Backlöpning kring Tinkarpsbacken och lite strandlöpning ...