

Träningsprogram för 2011

Träning	Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar	
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
Totalt st		35	35	35	105	
Totalt mil		38	74	33	145	
Träningsprogram för augusti					Ansvariga Thomas och Erland	
Torsdag	2012-08-02			9	9	6 st Liljeqvistare med 90s vila mellan varje intervall
Söndag	2012-08-05		20		20	Landborgen till Ramlösa och tillbaka samma väg (mycket sakta tempo 5:30)
Tisdag	2012-08-07	12			12	Allerum T-R med HLK tåget på cykelbanan efter 111 an båda riktningar
Torsdag	2012-08-09			9	9	6 backar (Hälsovägen-Tågagatan-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken)
Söndag	2012-08-12		23		23	Stadsrundan
Tisdag	2012-08-14	11			11	800x10, 5 min mellan starterna, uppvärmning 2 varv, nedjogg 2 varv. Samling Heden
Torsdag	2012-08-16			11	11	5 st brandmän
Söndag	2012-08-19		18		18	Råådalen från Tågarp mot stan. Samling på Knutpunkten. Tid meddelas senare
Tisdag	2012-08-21	10			10	Pålsjö gröna milen
Torsdag	2012-08-23			8	8	Intervaller på signal. Cykelvägen utmed järnvägen
Söndag	2012-08-26		21		21	Domsten T/R via stranden
Tisdag	2012-08-28	11			11	Laröd cykelväg - Hittarps IP - Laröd skola - Sofiero - Tinkarpsbacken ner - Pålsjöbacken
Torsdag	2012-08-30			11	11	Trappträningen Landborgen, 6 ggr