

## Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>18</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	
<b>Träningsprogram för april</b>						<b>Ansvariga Mikael och Sari</b>
Söndag	2012-04-01		18,0		18	Smårydsrundan /S
Tisdag	2012-04-03	11,5			12	Maria Park, Kullavägen, Sofieroskogen /S
Torsdag	2012-04-05			9,0	9	Supertusingar X 5 OBS! på Heden /M
Söndag	2012-04-08		20,0		20	Bruces skog /S
Tisdag	2012-04-10	12,0			12	Revet serpentinen upp, lättare löpskola på hemväg /M
Torsdag	2012-04-12			12,0	12	Intervaller 4-3-2-1(km) i Pålsjö samt upp- och nerjogg /M
Söndag	2012-04-15		21,0		21	Söderut, Högasten, Allers, Bring-backen, Ramlösa, Eskilsminne, Viskängen /M
Tisdag	2012-04-17	10,0			10	vi drar vars 1 km i normalt tisdagstempo. Var och en bestämmer vilket håll. HLK-tåg i slutet. /M
Torsdag	2012-04-19			9,0	9	Sandrundan /S
Söndag	2012-04-22		23,0		23	Landborgen till Ramlösa och tillbaka samma väg./M
Tisdag	2012-04-24	11,5			12	kinesen, söderut, upp Furutorpsgatan, Viskängen, Olympia. Fartökning Viskängen uppsamling Olympiaskolan. /M
Torsdag	2012-04-26			9,0	9	Backarundan alá Sari
Söndag	2012-04-29		30,0		30	Landskrona, Skåneleden norrut till kärnan. Separat info. Samling i Landskrona!