

Träningsprogram för 2013

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
Totalt st		18	17	17	52	
Totalt mil		19	35	15	70	
Träningsprogram för april						Ansvariga Micke och Calle
Tisdag	2013-04-02	11,0			11	Allerum T/R. Lugnt till kyrkan, högt tempo tillbaka = negativ split
Torsdag	2013-04-04			10,0	10	Supertusingar 3st X 2 set. OBS! Samling Heden
Söndag	2013-04-07		18,0		18	Domsten. 2 X fartökning á 1km (8 och 13km)
Tisdag	2013-04-09	10,0			10	Springtimerundan i högt tempo
Torsdag	2013-04-11			12,0	12	4-3-2-1 km, ståvila
Söndag	2013-04-14		30,0		30	Bussen till Krapperup, sedan hem till Knutpunkten, proviantstopp på vägen. Separat info.
Tisdag	2013-04-16	12,0			12	Revetrundan tempoökning i Serpentina
Torsdag	2013-04-18			10,0	10	2 X 4 X 1000m pause=200m seriepause=400m. OBS! Samling Heden
Söndag	2013-04-21		20,0		20	Söderut, kielergatan, JBT-backe. 3 X fartökning á 1km (8, 13, 17km)
Tisdag	2013-04-23	11,0			11	Parapeten T/R (Tinkarp), gemensamt lugnt ut, högt tempo tillbaka = negativ split
Torsdag	2013-04-25			10,0	10	8 X 800m med 400m joggvila - norrut
Söndag	2013-04-28		25,0		25	Klappe, inga förtökningar är nödvändiga.
Tisdag	2013-04-30	8,0			8	VALBORG Samling 11:00 Gröna sjuan + löpskolning för Springtimedeltagare, övriga Mejeriet