

## Träningsprogram för 2013

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
<b>Totalt st</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	
<b>Totalt mil</b>		<b>28</b>	<b>53</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	
<b>Träningsprogram för juni</b>						<b>Ansvariga Johan Lundgren och Jonny Hansson</b>
						<i>Vårens tävlingar är slut och nu går vi in i en ny uppbyggnadsfas inför hösten där många har Berlin Marathon som mål. Läge därför att se över hur man springer och därför tar vi till ett nytt grepp för att förbättra tekniken. Tyvärr så är det många andra aktiviteter som kolliderar under juni och det är inte alltid som de ansvariga kan vara närvarande. Information kommer dock att delges vid dessa tillfällen. Glad sommar önskar Jonny och Johan.</i>
Söndag	2013-06-02		22,0		22	Djuramosserundan (Moturs). Passet inleds med att allas löpstil videofilmas (frivilligt). När vi kommer tillbaka så filmas löpstilen igen så att var och en sedan kan se hur stilen förändras efter längre tids löpning.
Tisdag	2013-06-04	12,0			12	Väla skog via Drottninghög, Dalhem och Gyhult
Torsdag	2013-06-06			10,0	10	OBS Sveriges nationaldag. Träning kl 11:00 Barfotalöpning på fotbollsplan. Hög fart på diagonalen, lätt jogg på kortsidan 30 ggr. Därefter fika med nybakade bullar (Väderberoende). Plats meddelas senare men samling vid Pålsjö som vanligt.
Söndag	2013-06-09		20,0		20	Söderut, Kielergatan, Ättekulla, Gustavslund, Dalhem. Reservdag för videofilmning om det var pissväder förra söndagen
Tisdag	2013-06-11	10,0			10	Springtimerundan
Torsdag	2013-06-13			10,0	10	Intervaller 8 x 800 meter. Vi börjar i Pålsjö och tar oss norrut via Maria park
Söndag	2013-06-16		22,0		22	Bjuv till Hbg. Vi åker tåg till Bjuv. Hem via Mörap, Hjortshög, Vasatorp, Långeberga till Knutpunkten.
Tisdag	2013-06-18	12,0			12	Pålsjöbaden, därefter längs kusten till Serpentinerna upp och tillbaka via cykelbanan mot Maria Park
Torsdag	2013-06-20			11,0	11	Tinkarpsbacken upp och ner. Lätt jogg dit, 5 ggr och sedan lätt jogg till Pålsjöbacken upp och tillbaka.
Söndag	2013-06-23		19,0		19	Söderut-Genom Jordbodalen-Västergård-Dalhem-Berga Gyhult
Tisdag	2013-06-25	11,0			11	Parapeten T/R (Tinkarp), gemensamt lugnt ut, högt tempo tillbaka = negativ split & positiv inställning
Torsdag	2013-06-27			10,0	10	Beep-test. Med utgångspunkt från Pålsjö joggar vi till Olympia där vi på en uppmärkt bana kör testet. Tufft.
Söndag	2013-06-30		20,0		20	Domsten. Genom skogen