

Träningsprogram för 2012

Träning		Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km			
Totalt st		26	26	26	78	
Totalt mil		28	55	24	107	
Träningsprogram för juni						Ansvariga Hans och Urban
Söndag	2012-06-03		16,0		16	Allerum-Ödåkra- hem via Berga./ U
Tisdag	2012-06-05	10,5			11	Alternativ 1.V Berga-Kärnhuset-järnvägen-Väla skog- Kanongatan-Berga-hem/U Alternativ 2. Stockholm Marathon deltagare, lugn runda i Pålsjöskog
Torsdag	2012-06-07			8,0	8	Alternativ 1: 6 backar (Hälsövägen-Tågagatan-Halalid-Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken)/H Alternativ 2: Stockholm Marathon deltagare, lugn runda i Pålsjöskog
Söndag	2012-06-10		21,0		21	Hjälmskult, Allerums golfbana, Björkdalavägen, Småryd/H
Tisdag	2012-06-12	12,0			12	Kamelpucklarna, gemensamt ut, fri fart hem/H
Torsdag	2012-06-14			10,0	10	1-2-3-4-5-6 osv fartlek/ U
Söndag	2012-06-17		20,0		20	Annelund-Driving range-hundgården-Laröd strand-Pålsjö- hem/U
Tisdag	2012-06-19	10,0			10	Växelvis dragning ca 1km/U
Torsdag	2012-06-21			9,0	9	2 * 2000 m + 2 * 1 000 m på elljuspåret, uppvärming och nedjogg/H
Söndag	2012-06-24		23,0		23	Lerhamn - Kullens fyr t.o.r. via Mölle, Håkull, Himmelstorp . Samling 10:00 Krematoriet ombytta/H Mer information, se hemsida
Tisdag	2012-06-26	11,0			11	Johan Banérs g- Karl X g.-Halalid-Randersg-Johan Banérs-Skampålen-Sofiero-cykelbana Mariastad.-Bussg/H
Torsdag	2012-06-28			9,0	9	Saris sandrunda/U