

## Träningsprogram för 2010

Träning	Distans	Långdistans	Kvalitet	Totalt	Kommentar
Dag	Datum	<15 km	=>15 km		
<b>Totalt st</b>		<b>41</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>116</b>
<b>Totalt mil</b>		<b>44</b>	<b>64</b>	<b>31</b>	<b>139</b>
<b>Träningsprogram för September</b>					<b>Ansvariga Johan och Leif</b>
Torsdag	2010-09-02			8,0	8 Fartlek <b>6-(3)-5-(2,5)-4-(2)-3-(1,5)-2-(1)-1</b> . Nedjogg. Kungshult
Söndag	2010-09-05		18,0		18 Långdistans, "Landborgspromenaden"
Tisdag	2010-09-07	12,0			12 Hundgården. Avslutning 5* 30 s fartökning med 30 s vila mellan
Torsdag	2010-09-09			8,0	8 4* 1700 m (75%) 90 sek vila. Maria Park
Söndag	2010-09-12		25,0		25 Industrigatan-Råå-Ättekulla
Tisdag	2010-09-14	12,0			12 Distans, Krematoriet-Maria Park-Berga-Brandstation-Dalhem
Torsdag	2010-09-16			8,0	8 6*1000 m (75%) 1 min vila. Nedjogg. Strandpromenaden
Söndag	2010-09-19		15,0		15 Mot Bruces skog via Gyhult
Tisdag	2010-09-21	10,0			10 Distans, 75% "Mejeriet". Avsluta med 3 tempoökningar 30 s (30 s vila)
Torsdag	2010-09-23			5,0	5 10*1 min (75%), 45 sek vila. Lätt nedjogg 2 km
Söndag	2010-09-26				0 Fri träning för de som är hemma.
Tisdag	2010-09-28	7,0			7 Lätt jogg i Pålsjö 7an
Torsdag	2010-09-30	7,0			7 Lätt jogg i Pålsjö 7an