

DN Stockholm Halvmarathon träningen 2012	
DATUM	TRÄNINGSMOMENT
14-jun	SNABBDISTANS "Testlopp 1" (Test grupp)
21-jun	LÅNG-INTERVALL 1
28-jun	MEDELLÅNG BACKE
05-jul	KORT-INTERVALL 1
12-jul	MEDELLÅNG BACKE
19-jul	SNABBDISTANS "Testlopp 2"
26-jul	LÅNG-INTERVALL 2
02-aug	KORT-INTERVALL 2
09-aug	KORT BACKE 1
16-aug	SNABBDISTANS "Testlopp 3"
23-aug	KORT-INTERVALL 3
30-aug	STEG-INTERVALL
06-sep	KORT BACKE 2
13-sep	LUGN JOGG och koordnationslopp