

LÖPTRÄNING PÅ ONSDAGAR FÖR VÄSTERVIKS OKS MEDLEMMAR VINTERN 2021/22

PÅ ONSDAGAR GENOMFÖR VÄSTERVIKS OK LÖPTRÄNING FRÅN VO OCH GYMNASIETS IP.

ALLA MEDLEMMAR ÄR VÄLKOMMNA!

UNGDOMAR – GYMNASIETS IP 17.30-18.30

Löpträningen för ungdomar födda 2010 och tidigare. Samling kl.17:30 på gymnasiets IP. Vi håller på till kl.18:30.

Är man född senare än detta och är intresserad, kontakta ledarna Johan Heinz och Christoffe Zaninotti.

Hjärtligt välkomna!

VUXNA – VO 17.30-18.30

Löpträning för äldre sker med utgångspunkt från VO 17.30-18.30. Vi springer på elljusspåret alternativ plogade cykelvägar vid mycket snö. Eftersom det inte alltid är ledare på plats följer träningsprogrammet nedan.

TRÄNINGSPROGRAM VOS LÖPTRÄNING

3/11 – Pyramid 1-2-2-3-3-3-2-2-1 minut med 1,5 minuts vila.

10/11 – Två set (4-3-2-1 min) med 1,5 minuts vila.

17/11 – 1-3 varv på elljusspåret i ett svep (bestäm på förhand hur många).

24/11 – 3x3 min, 4x2 min, 5x1 min med 1 minuts vila.

1/12 – Backintervaller i S-backen 15x1 min med ca 1,5-2 minuters vila (jogg nerför backen).

8/12 - 1-3 varv på elljusspåret i ett svep (bestäm på förhand hur många).

15/12 – 20x1 min med 1 minuts vila.

12/1 - Två set (4-3-2-1 min) med 1,5 minuts vila.

19/1 - Pyramid 1-2-2-3-3-3-2-2-1 minut med 1,5 minuts vila.

26/1 - 1-3 varv på elljusspåret i ett svep (bestäm på förhand hur många).

2/2 - 3x3 min, 4x2 min, 5x1 min med 1 minuts vila.

9/2 - Pyramid 1-1-1-2-2-2-3-2-2-2-1-1-1 minut med 1 minuts vila.

16/2 - 20x1 min med 1 minuts vila.

2/3 - 1-3 varv på elljusspåret i ett svep (bestäm på förhand hur många).