

## VOs löpträning hösten 2022

Datum	Dag	Tid (intervallstart)	Plats	Alt 1	Alt 2	Ungdom	Vila
24-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10x800m (5+5)	7x800m (4+3)	10x400m (5+5)	100m gåvila.
31-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	Kortstege 500,400,300,200,200,300,400,500,400,300,200			100m gåvila.
06-sep	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	6xSupertusen – 100,200,300,400	5xSupertusen – 100,200,300,400	4xSupertusen – 100,200,300,400	100m joggvila.
13-sep	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Backe 10x45sek (5+5)	100m joggvila.
20-sep	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	6x800m		6x600m	100m gåvila.
27-sep	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	5x3-2-1 min	4x3-2-1 min	3x3-2-1 min	1 min gåvila.
05-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	22x200m (11+11)	14x200m (7+7)	14x200m (7+7)	Vila genom att gå diagonalt över fotbollsplanen, 800m joggvila efter hälften.
12-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12x200m + 1000m			Start på samma ställe varje intervall så ca 100m jogg över gräset. Längre vila innan avslutande 1000m.
19-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	Långstege 1000,900,800,700,600,500,400,300,200		Långstege 800,700,600,500,400,300,200,100,50	100m gåvila.
26-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
02-nov	Onsdag	17.45	VO	Test 4 varv elljusspåret	3 varv elljusspåret	2 varv elljusspåret	
09-nov	Onsdag	17.45	VO	20x1 min	15x1 min	12x1 min	1 min joggvila (samla ihop gruppen).
16-nov	Onsdag	17.45	VO	5x3-2-1 min	4x3-2-1 min	3x3-2-1 min	1 min gåvila (samla ihop gruppen).
23-nov	Onsdag	17.45	VO	2x5-4-3-2-1 min	1x5-4-3-2-1-1-1-1-1 min	1x5-4-3-2-1-1-1-1-1 min	1 min gåvila
30-nov	Onsdag	17.45	VO/Slipbron	20x400m (fram/tillbaka cykelväg TT 5:an)	15x400m	10x400m	1min vila
07-dec	Onsdag	17.45	VO	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
14-dec	Onsdag	17.45	VO	Testlopp 4 varv elljusspåret	3 varv elljusspåret	2 varv elljusspåret	
21-dec	Onsdag	17.45	VO	30x1 min	20x1 min	15x1 min	1 min joggvila (samla ihop gruppen).