

## VOs sommarintervaller 14 juni-16 augusti 2023

Datum	Dag	Tid	Plats	Alt 1	Alt 2	Vila
14-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	8x800 meter	8x400 meter	1,5min mellan varje
21-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
28-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	4x400m+4x800m+4x400m	4x200m+4x600m+4x200m	1min mellan varje
05-jul	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10x800 meter	10x400 meter	1,5min mellan varje
12-jul	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1200-1000-800-600 meter	2x800-600-400-200 meter	1min mellan varje och 3min setvila
19-jul	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	5x400m+5x800m+5x400m	5x200m+5x600m+5x200m	1min mellan varje
26-jul	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	8x1000 meter	8x500 meter	1min mellan varje
02-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
09-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	4x400m+4x1000m+4x400m	4x200m+4x800m+4x100m	1min mellan varje
16-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	8x800 meter	8x400 meter	1min mellan varje

Ett schema för löpträning under sommaren, går att köra var man än befinner sig men är man hemma så ses vi på Gymnasiets IP samma tid som vanligt, uppvärmda och klara för intervallstart 17.45. :)