

VOs löpträning hösten 2023

Datum	Dag	Tid (intervallstart)	Plats	Alt 1	Alt 2	Ungdom	Vila
23-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	Kortstege 500,400,300,200,200,300,400,500,400,300,200			100m gåvila.
30-aug	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
06-sep	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	4x400m+4x1000m+4x400m	4x200m+4x600m+4x200m	4x100m+4x400m+4x100m	1min mellan varje
13-sep	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	8x800m	6x600m	6x400m	100m gåvila.
20-sep	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
27-sep	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
04-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.
11-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.
18-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
25-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.
01-nov	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
08-nov	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	8x800m	6x600m	6x400m	100m gåvila.
15-nov	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	4x400m+4x1000m+4x400m	4x200m+4x600m+4x200m	4x100m+4x400m+4x100m	1min mellan varje
22-nov	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
29-nov	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
05-dec	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	Kortstege 500,400,300,200,200,300,400,500,400,300,200			100m gåvila.
12-dec	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
19-dec	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	30x1min	20x1min	15x1min	1 min joggvila (samla ihop gruppen).

