

VOs LÖPTRÄNING VÅREN 2024

Datum	Dag	Tid (intervallstart)	Plats
10-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
17-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
24-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
31-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
07-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
14-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
21-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
28-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
06-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
13-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
20-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
27-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
03-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
10-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
17-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
24-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
01-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
08-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
15-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
22-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
29-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
05-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
12-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron

Alt 1	Alt 2 / Ungdom	Vila
2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gävila.
12x400m	12x300m	Start på 135sek
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gävila.
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
12x400m	12x300m	Start på 135sek
2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
3000 M (TRÄNINGSTÄVLING)		
12x400m	12x300m	Start på 135sek
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gävila.
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
12x400m	12x300m	Start på 135sek
2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gävila.
VÄSTERVIKSMILEN		
12x400m	12x300m	Start på 135sek
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila