

VOs LÖPTRÄNING HÖSTEN 2024

Datum	Dag	Tid (intervallstart)	Plats	Alt 1	Alt 2 / Ungdom	Vila
21-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gåvila.
28-aug	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
04-sep	Onsdag	19.00*	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
11-sep	Onsdag	19.00*	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 20x45sek (10+10)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
18-sep	Onsdag	19.00*	Gymnasiets IP	1200-800-1000-600-800-400 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
25-sep	Onsdag	19.00*	Gymnasiets IP	2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gåvila.
02-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
09-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
16-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	3000 M (TRÄNINGSTÄVLING)		
23-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 20x45sek (10+10)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
30-okt	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1200-800-1000-600-800-400 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
06-nov	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gåvila.
13-nov	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
20-nov	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
27-nov	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 20x45sek (10+10)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
04-dec	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1200-800-1000-600-800-400 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
11-dec	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x400m-3x300m-4x200m-3x300m-2x400m	1x400m-2x300m-3x200m-2x300m-1x400m	100m gåvila.
18-dec	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek

*Pga VO-Joggen senareläggs träningen till 19.00 alla fyra onsdagar i september.