





## VOs träningsplanering vintersäsongen 2024-2025

Vecka	Datum	Dag	Träning	Plats	Samling
V. 44	30-okt	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.30
	31-okt	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.30
V. 45	05-nov	Tisdag	Nattcup 1	Gamleby	18.15
	06-nov	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	07-nov	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
V. 46	12-nov	Tisdag	Nattcup 2	Ankarsrum	18.15
	13-nov	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	14-nov	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	16-nov	Lördag	Gränsö Trailrun	Gränsö Slott	9.00
	16-nov	Lördag	VOs årsfest	VO	
	17-nov	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	17-nov	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 47	19-nov	Tisdag	Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	20-nov	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	21-nov	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	24-nov	Söndag	Vintercupen 1	Gamleby OK	10.00
	24-nov	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	24-nov	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 48	26-nov	Tisdag	Nattcup 3	Gunnebo	18.00
	27-nov	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	28-nov	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	01-dec	Söndag	Tjustleden upplevelsedistans (Tuva Ö)	Getterum-Svarteström	09.30
	01-dec	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	01-dec	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
	V. 49	03-dec	Tisdag	Orienteringsträning - Långsprint	Västervik
04-dec		Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
05-dec		Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
08-dec		Söndag	Vintercupen 2	Västervik	10.00
08-dec		Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
08-dec		Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 50	10-dec	Tisdag	Nattcup 4	Västervik	18.00
	11-dec	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	12-dec	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	15-dec	Söndag	Tjustleden upplevelsedistans (Tuva Ö)	Odensvi-Hallingeberg	09.30
	15-dec	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	15-dec	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 51	17-dec	Tisdag	Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	18-dec	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	19-dec	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
V. 52-1	31-dec	Lördag	Vintercupen 3 - Nyårslopet	Ankarsrum	10.00

 VO-träning med orientering för alla, nybörjare, barn, ungdomar, vuxna.

 Löpträning med VO, se separat program för detaljinfo om varje pass.

 Orienteringsträning för nivåerna orange, blå, svart, på olika platser i kommunen. 17.30 vid samäkning från Västervik

 Lokal tävlingsserie eller liknande.

 Inomhusträning med styrke- och spänsträning samt friidrottsträning för 6-10 år 16.00-17.00 och lekfulla inneaktiviteter 17.00-18.00

Se veckans nyhet på hemsidan för mer info om respektive aktivitet. Exakt plats, tid & plats för samäkning, utrustning m.m.

Vecka	Datum	Dag	Träning	Plats	Samling
V. 1	05-jan	Söndag	Tjustleden upplevelsedistans		09.30
	05-jan	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	05-jan	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 2	07-jan	Tisdag	Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	08-jan	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	09-jan	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.30
	12-jan	Söndag	Vintercupen 4	Gamleby	10.00
	12-jan	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	12-jan	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 3	14-jan	Tisdag	Nattcup 5	Gamleby	18.00
	15-jan	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	16-jan	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	19-jan	Söndag	Tjustleden upplevelsedistans		09.30
	19-jan	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	19-jan	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 4	21-jan	Tisdag	Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	22-jan	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	23-jan	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	26-jan	Söndag	Vintercupen 5	Västervik	10.00
	26-jan	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	26-jan	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 5	28-jan	Tisdag	Nattcup 6	Ankarsrum	18.00
	29-jan	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	30-jan	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	02-feb	Söndag	Tjustleden upplevelsedistans		09.30
	02-feb	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	02-feb	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 6	04-feb	Tisdag	Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	05-feb	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	06-feb	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	09-feb	Söndag	Vintercupen 6	Gunnebo	10.00
	09-feb	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	09-feb	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 7	11-feb	Tisdag	Nattcup 7	Gunnebo	18.00
	12-feb	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	13-feb	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	16-feb	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	16-feb	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
	V. 8	18-feb	Tisdag	Orienteringsträning - Långsprint	Västervik
19-feb		Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
20-feb		Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
23-feb		Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
23-feb		Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00
V. 9		25-feb	Tisdag	Nattcup 8	Västervik
	26-feb	Onsdag	Löpning intervaller	VO	17.45
	27-feb	Torsdag	Löpning lugn distans 5-15 km med lampa	VO	17.45
	02-mar	Söndag	Styrke- & spänsträning ungd. & vuxna / Friidrott 6-10 år	Fågelbärets Skola	16.00-17.00
	02-mar	Söndag	Familjegymna	Fågelbärets Skola	17.00-18.00