

## VÄSTERVIKS OK - INTERVALLSCHEMA VÅREN 2025

Datum	Dag	Tid (intervallstart)	Plats
08-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
15-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
22-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
29-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
05-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
12-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
19-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
26-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
05-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
12-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
19-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
26-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
02-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
09-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
16-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
23-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
30-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
07-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
14-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron
21-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
28-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
04-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP
11-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP

Alt 1	Alt 2 / Ungdom	Vila
2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
<b>3000 m (TRÄNINGSTÄVLING)</b>		
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
<b>5 km TEMPO (TT-5an)</b>		
12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
<b>Västerviksfemman</b>		
10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
<b>3000 m (TRÄNINGSTÄVLING)</b>		
2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila