

## VÄSTERVIKS OK - INTERVALLSCHEMA VÅREN 2026

Datum	Dag	Tid (intervallstart)	Plats	Alt 1	Alt 2 / Ungdom	Vila
07-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1,5min/100m gåvila.
14-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
21-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	TT5an, 5km	TT5an, 3km	
28-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1000m-10x400m-1000m	600m-10x300m-600m	1min/100m gåvila.
03-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften
10-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
17-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1,5min/100m gåvila.
24-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
04-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1000m-10x400m-1000m	600m-10x300m-600m	1min/100m gåvila.
11-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften
18-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
25-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	<b>3000 meter</b>		
01-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
08-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1000m-10x400m-1000m	600m-10x300m-600m	1min/100m gåvila.
15-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften
22-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
29-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1,5min/100m gåvila.
06-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
13-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1000m-10x400m-1000m	600m-10x300m-600m	1min/100m gåvila.
20-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 10x45sek (5+5)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften
27-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	Start på 80sek. 3min setvila.
03-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
10-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1000m-10x400m-1000m	600m-10x300m-600m	1min/100m gåvila.