

Löpträning/ intervaller, v 2 – 12, 2023

Dag	Aktivitet	Ansvarig	Kommentar
V2, 9/1	Intervaller/Löpträning	Fredrik O	8-10x600m (förslag: 200-300m för de yngre)
V3, 16/1	Intervaller/Löpträning	Jonas Z	8x3min med 1 min vila
V4, 23/1	Intervaller/Löpträning	Victor F	Intervaller med kartminne (12-14x200m)
V5, 30/1	Intervaller/Löpträning	Thomas B	6x4min med 1,5 min vila
V6, 6/2	Intervaller/Löpträning	Håkan L	*Trappstegsintervaller (1,2,3,4,5,4,3,2,1 min)
V7, 13/2	Intervaller/Löpträning	Fredrik O	Spurtintervaller (10x200m) med 2-3 min vila
V8, 20/2	Intervaller/Löpträning	Victor F	1000m, 800m, 600m, 400m, 200m x2. Vila 1-2 min.
V9, 27/2	Intervaller/Löpträning	Jonas Z	**Stafett: 10x400m per man
V10, 6/3	Intervaller/Löpträning	Thomas B	6x4min, 1,5 min vila.
V11, 13/3	Intervaller/Löpträning	Anders O	5x1km med 1,5 min vila
V12, 20/3	Intervaller/Löpträning	Christoffer S	Coopertest

Samlingen är **kl 18.00** och träningen startar **strax därefter**. Kvällens ledare tar på sig den gröna **WOC-tröjan** eller UOK-tröja för att förtydliga för alla vem som leder träningspasset.

OBS! Om träningsansvarig inte kan delta på sitt uppsatta datum får man själv byta med någon annan på listan eller annan person.

Förslag på träningsupplägg

Uppvärmning 10min

Löpskolning (t.ex. indianhopp, sidförflyttning, mångsteg, höga knän, rumpspark) 5–10 min

Intervallerna ca 30 min

Nedjoggning 10min

Stretching (för de som vill)

OBS! Var tydlig, så alla uppfattar, när träningen startar och även när den avslutas.

Tips! För de yngre eller de som inte orkar köra hela passen kan intervallerna kortas för dessa. Deltagarna skulle kunna delas upp i exempelvis 2 grupper, en grupp som kör det planerade passet och en grupp för de yngre och de som vill köra lite kortare pass.

*Vid trappstegsintervallerna körs minutintervaller (1,2,3,4,5,4,3,2,1) med 1min vila efter 1,2 och 3 min intervallerna och 2 min efter 4-5 min intervallerna.

**2 och 2, turas om, 400m per sträcka, 10 gånger var sedan längre vila innan ett till set med 10 st 200m per man.

Vid frågor/funderingar eller råd/tips, kontakta Victor.