

Löpträning/ intervaller i Rimnershallen, hösten 2022

Dag	Aktivitet	Ansvarig	Kommentar
V41, 10/10	Intervaller/Löpträning	Jonas	Coopertest 1km, 2km eller 3km
V42, 17/10	Intervaller/Löpträning	Håkan L	10 x 2min, 1 min vila
V43, 24/10	Intervaller/Löpträning	Thomas	8 x 3min, 1 min vila
V44, 31/10	Intervaller/Löpträning Höstlov	Victor	2x(10x200m) med tärningskastning**
V45, 7/11	Intervaller/Löpträning	Fredrik	(trappstegsintervaller) 1,2,3,4,4,3,2,1 min
V46, 14/11	Intervaller/Löpträning	Jonas	10-12 x 200 m med kartminne
V47, 21/11	Intervaller/Löpträning	Thomas	6 x 4min
V48, 28/11	Intervaller/Löpträning	Anders O	10 x 2min, 1 min vila
V49, 5/12	Intervaller/Löpträning	Daniel	Spurtintervaller 10x200m med 3 min vila
V50, 12/12	Intervaller/Löpträning	Fredrik	Trappstegsintervaller 1,2,3,2,1,2,3,2,1 min
V51, 19/12	Intervaller/Löpträning	Victor	8 x 3min, 1 min vila

Samlingen är kl 17.50 och träningen **startar 18.00**. Vi har bokad tid fram till 19.00.
Kvällens ledare tar på sig den **gröna** WOC-tröjan eller en UOK-tröja för att förtydliga för alla.

Förslag på träningsupplägg

Uppvärmning 10min
Löpskolning (t.ex. indianhopp, sidförflyttning, mångsteg, höga knän, rumpspark) 5–10 min
Intervallerna ca 30–40 min
Nedjogging 10min
Stretching (vader, lår fram+baksida, sätesmuskler, höftböjare etc.)

**Tärningskastning – spring 200m, dvs ett varv, slå sedan en tärning och gör 10 repetitioner av en styrkeövning vilken bestäms av siffran på tärningen som slås. Sedan kort vila innan nästa intervall. Längre vila efter hälften.

1. Enbens säteslyft
2. Knäböj
3. Diagonalen
4. Armhävningar
5. Skridskohopp
6. Burpees

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