# oktober

2023

Träningskalender

## Hökåsens motionsspår

Markerade onsdagar finns Peter på plats i motionsspåret kl. 16,30 för sällskap, vakta värdesaker etc.

Vid temperaturer på -5C eller kallare och/eller vid snötäcke djupare än 5cm ersätts utomhusträning med:

100 sit-ups, 30 armhävningar, 30 upphopp, 30 utfallssteg på vardera ben, 30 djupa benböj per vecka.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9<br>v. 41 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16<br>v. 42 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23<br>v. 43 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30<br>v. 44 | 31 | | | | | |

# november 2023

Träningskalender

## Hökåsens motionsspår

Markerade onsdagar finns Peter på plats i motionsspåret kl. 16,30 för sällskap, vakta värdesaker etc.

Vid temperaturer på -5C eller kallare och/eller vid snötäcke djupare än 5cm ersätts utomhusträning med:

100 sit-ups, 30 armhävningar, 30 upphopp, 30 utfallssteg på vardera ben, 30 djupa benböj per vecka.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V. 44 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5<br>Castellum<br>kl. 13.40-14.45<br>Samling kl. 13,20 |
| 6<br>V. 45 | 7 | 8 | 9 | 10<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 11 | 12<br>Castellum<br>kl. 13.40-14.45<br>Samling kl. 13,20 |
| 13<br>v. 46 | 14 | 15<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 16 | 17<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 18 | 19<br>Castellum<br>kl. 13.40-14.45<br>Samling kl. 13,20 |
| 20<br>v. 47 | 21 | 22<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 23 | 24<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 25 | 26<br>Castellum<br>kl. 13.40-14.45<br>Samling kl. 13,20 |
| 27<br>v. 48 | 28 | 29<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 30 | | | |
| | | | | | | |

**Träning på egen hand**. Rapporteras till Peter varje vecka efter utförd träning, gärna med bild/film för poäng i poängjakt. Måste ej utföras vid ett tillfälle men får inte delas upp på mer än 3 tillfällen.

V. 44 Höstlov.
V. 45 Löpning 6x400m i hög fart med 1min vila mellan intervallerna, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).
V. 46 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).
V. 47 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st.
V. 48 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).

# december 2023

Träningskalender

## Hökåsens motionsspår

Markerade onsdagar finns Peter på plats i motionsspåret kl. 16,30 för sällskap, vakta värdesaker etc.

Vid temperaturer på -5C eller kallare och/eller vid snötäcke djupare än 5cm ersätts utomhusträning med:

100 sit-ups, 30 armhävningar, 30 upphopp, 30 utfallssteg på vardera ben, 30 djupa benböj per vecka.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| v. 48 | | | | 1 Hawkridge Afterschool kl. 15-16 | 2 | 3 Castellum kl. 13.40-14.45 Samling kl. 13,20 |
| 4 v.49 | 5 | 6 | 7 | 8 Hawkridge Afterschool kl. 15-16 | 9 | 10 Castellum kl. 13.40-14.45 Samling kl. 13,20 |
| 11 v. 50 | 12 | 13 Hökåsenspåret kl. 16,30 | 14 | 15 Hawkridge Afterschool kl. 15-16 | 16 | 17 Castellum kl. 13.40-14.45 Samling kl. 13,20 |
| 18 v. 51 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 v. 52 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | |

**Träning på egen hand**. Rapporteras till Peter varje vecka efter utförd träning, gärna med bild/film för poäng i poängjakt. Måste ej utföras vid ett tillfälle men får inte delas upp på mer än 3 tillfällen.

V. 48 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).
V. 49 Löpning 6x400m i hög fart med 1min vila mellan intervallerna, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).
V. 50 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).
V. 51-52 Jullov

# januari 2024

Träningskalender

## Hökåsens motionsspår

Markerade onsdagar finns Peter på plats i motionsspåret kl. 16,30 för sällskap, vakta värdesaker etc.

Vid temperaturer på -5C eller kallare och/eller vid snötäcke djupare än 5cm ersätts utomhusträning med:

100 sit-ups, 30 armhövningar, 30 upphopp, 30 utfallssteg på vardera ben, 30 djupa benböj per vecka.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>v. 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8<br>v. 2 | 9 | 10<br>Hökåsenspåret kl. 16,30 | 11 | 12<br>Hawkridge Afterschool kl. 15-16 | 13 | 14<br>*Castellum kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 15<br>v. 3 | 16 | 17<br>Hökåsenspåret kl. 16,30 | 18 | 19<br>Hawkridge Afterschool kl. 15-16 | 20 | 21<br>*Castellum kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 22<br>v. 4 | 23 | 24<br>Hökåsenspåret kl. 16,30 | 25 | 26<br>Hawkridge Afterschool kl. 15-16 | 27 | 28<br>*Castellum kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 29<br>v. 5 | 30 | 31 | | Hawkridge Afterschool kl. 15-16 | | |
| | | | | | | |

**Träning på egen hand**. Rapporteras till Peter varje vecka efter utförd träning, gärna med bild/film för poäng i poängjakt. Måste ej utföras vid ett tillfälle men får inte delas upp på mer än 3 tillfällen.

V. 1 Jullov
V. 2 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).
V. 3 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st
V. 4 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10om avstånd).
V. 5 Löpning 6x400m i hög fart med 1min vila mellan intervallerna, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).

# februari 2024

Träningskalender

## Hökåsens motionsspår

Markerade onsdagar finns Peter på plats i motionsspåret kl. 16,30 för sällskap, vakta värdesaker etc.

Vid temperaturer på -5C eller kallare och/eller vid snötäcke djupare än 5cm ersätts utomhusträning med:

100 sit-ups,30 armhävningar, 30 upphopp, 30 utfallssteg på vardera ben, 30 djupa benböj per vecka.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V. 5 | | | 1 | 2<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 3 | 4<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 5<br>V. 6 | 6 | 7<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 8 | 9<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 10 | 11<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 12<br>v. 7 | 13 | 14<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 15 | 16<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 17 | 18<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 19<br>v. 8 | 20 | 21<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 22 | 23<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 24 | 25<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 26<br>v. 9 | 27 | 28 | 29 | | | |
| | | | | | | |

**Träning på egen hand**. Rapporteras till Peter varje vecka efter utförd träning, gärna med bild/film för poäng i poängjakt. Måste ej utföras vid ett tillfälle men får inte delas upp på mer än 3 tillfällen.

V. 6 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).
V. 7 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).
V. 8 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).
V. 9 Sportlov

# mars 2024

Träningskalender

## Hökåsens motionsspår

Markerade onsdagar finns Peter på plats i motionsspåret kl. 16,30 för sällskap, vakta värdesaker etc. Vid temperaturer på -5C eller kallare och/eller vid snötäcke djupare än 5cm ersätts utomhusträning med:

100 sit-ups,30 armhävningar, 30 upphopp, 30 utfallssteg på vardera ben, 30 djupa benböj per vecka.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V. 9 | | | | 1 | 2 | 3<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 4<br>V. 10 | 5 | 6<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 7 | 8<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 9 | 10<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 11<br>v. 11 | 12 | 13<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 14 | 15<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 16 | 17<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 18<br>v. 12 | 19 | 20<br>Hökåsenspåret<br>kl. 16,30 | 21 | 22<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 23 | 24<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 25<br>v. 13 | 26 | 27 | 28 | 29<br>Hawkridge<br>Afterschool<br>kl. 15-16 | 30 | 31<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| | | | | | | |

**Träning på egen hand**. Rapporteras till Peter varje vecka efter utförd träning, gärna med bild/film för poäng i poängjakt. Måste ej utföras vid ett tillfälle men får inte delas upp på mer än 3 tillfällen.

V. 9 Sportlov.
V. 10 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).
V. 11 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st
V. 12 Löpning 2,5km, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).
V. 13 Löpning 6x400m i hög fart med 1min vila mellan intervallerna, prickskytte 40m 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).

# april 2024

Träningskalender

## Hökåsens motionsspår

Markerade onsdagar finns Peter på plats i motionsspåret kl. 16,30 för sällskap, vakta värdesaker etc.

Vid temperaturer på -5C eller kallare och/eller vid snötäcke djupare än 5cm ersätts utomhusträning med:

100 sit-ups,30 armhävningar, 30 upphopp, 30 utfallssteg på vardera ben, 50 djupa benböj per vecka.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>V. 14 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 8<br>V. 15 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 15<br>v. 16 | 16 | 17<br>*Hökåsenspåret*<br>*kl. 16,30* | 18 | 19 | 20 | 21<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 22<br>v. 17 | 23 | 24<br>*Hökåsenspåret*<br>*kl. 16,30* | 25 | 26 | 27 | 28<br>*Castellum*<br>*kl. 13.40-14.45*<br>*Samling kl. 13,20* |
| 29<br>v. 18 | 30 | | | | | |
| | | | | | | |

**Träning på egen hand**. Rapporteras till Peter varje vecka efter utförd träning, gärna med bild/film för poäng i poängjakt. Måste ej utföras vid ett tillfälle men får inte delas upp på mer än 3 tillfällen.

V. 14 Påsklov
V. 15 Löpning 6x400m i hög fart med 1min vila mellan intervallerna, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st
V. 16 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 25st nickar (boll kastad från 5-10m avstånd).
V. 17 Löpning 2,5km, prickskytte 4om 25st, passning 15m 25st, 15st inkast (så långt som möjligt).