

## Torsdagsträning höst/vinter 2017-18

Fram till dess att orienteringssäsongen börjar igen kommer vi att köra löpträningar på torsdagar.

Vi kommer att springa högintensivt samtliga gånger, det innebär att vi pressar oss lite extra varje gång.

Träningen kommer att vara anpassad så att alla kan vara med på sin nivå. Beroende på hur många vi är kan det bli uppdelningar. Yngre är med på uppvärmningen och någon/några av övningarna, därefter stafetter/lekar.

Detta är basprogrammet, ändringar meddelas på hemsidan.

<u>Vecka</u>	<u>Datum</u>	<u>Typ av träning</u>	<u>Ansv Ungdom</u>	<u>Övrigt</u>
v.44	02-nov	Reflexrundan**	Tommy/Robert	
v.45	09-nov	Korta intervaller typ 70-20	Katarina Enbom	
v.46	16-nov	Löptest #1***	Robert Enbom	Lucia träning*
v.47	23-nov	Reflexrundan**	Tommy/Robert	Lucia träning*
v.48	30-nov	Backintervaller/spänst	Tomaz Drapella	Ev. Lucia träning*
v.49	07-dec	Långa intervaller 5 min	Mattias Billson	Lucia träning*
v.50	14-dec	Intervaller 2 min	Mattias Modén	
v.51	21-dec	Reflexrundan**	Tommy/Robert	

Jul och nyårsuppehåll

v.2	11-jan	Långa intervaller 4x4 min	Tina Åhlund
v.3	18-jan	Reflexrundan**	Tommy/Robert
v.4	25-jan	Löptest #2***	Robert Enbom
v.5	01-feb	Backintervaller/spänst	Tomaz Drapella
v.6	08-feb	Intervaller 2 min	Mattias Billson
v.7	15-feb	Reflexrundan**	Tommy/Robert
v.8	22-feb	Korta intervaller typ 70-20	Mattias Modén
v.9	01-mar	Långa intervaller 3 min	Tina Åhlund
v.10	08-mar	Reflexrundan**	Tommy/Robert
v.11	15-mar	Löptest #3***	Robert Enbom
v.12	22-mar	Intervaller 1-2-3 min	Tina Åhlund

\* Luciaträning inför Luciafirandet i skidstugan 9/12. Löpträning som vanligt 18:00 till 18:40, därefter dusch och sångträning 19:00 till 19:15. Sara och Jenny ansvarar

\*\* Reflexrundan, skogsslinga markerad med reflexer. Medtag pannlampa vid dessa tillfällen.

\*\*\* Löptest. 3 ggr under vintern. 1,5, 3 eller 6 km med tidtagning. Medtag SportIdent pinne.

