

Obs – exempelschema från tidigare år

LÖPTRÄNING, Runners World, V 12

Söndag

07.30

Morgonjogg 30 min & rörlighet

16.30

Löptekniknycklar + Distanslöpning Emma ansv

Vi går igenom grundläggande löpteknik, därefter springer vi ett distanspass för att träna på tekniken. (Distanser mellan 3 km – 7 km.)

Måndag

07.30

Morgonjogg 30 min & rörlighet.

16.30

Intervall stege 3-2-1 min x 4-6 serier. Vi löper intervaller i stegrad fart. Och lär oss känna olika farter. Gruppindelning beroende på nivå. LG ansv

Tisdag

07.30

Morgonjogg 30 min & rörlighet. (ej ni som kör långpasset)

09.00

Långpass 18-23 km. L. Södergård ansv

16.30

Löpteknik + distanslöpning. Vi repeterar söndagens instruktioner och testar även tekinken vid backlöpning. Avslutar med distanslöpning 3-10 km

Onsdag

07.30

Morgonjogg 30 min & rörlighet.

16.30

Musses favoritpass i Västra skogen. Musse ansv

Ett lättare kvalitativt pass i olika fartgrupper.

Torsdag

09.00

Bergspasset, 10, 14 eller 23 km i Bergen. Om intresse finns löper vi hem 27 km i olika fartgrupper.

Fredag

07.30

Morgonjogg 30 min. & rörlighet

16.00

Trailpass med Hjärnfysik Johan & Björn Lans

Lördag

09.15

Progressiv distanslöpning

30-60 minuters distanslöpning med något del progressivt ökande fart. **Eller Kortintervall 10-16 x 45 sek där vi lär oss jobba med aktivt fotarbete**