

Träningsprogram inomhus 2019-2020

Egen uppvärmning från kl 20:00

Samling och genomgång av dagens träning kl 20:05

Gemensam uppvärmning och löpskolning före intervallerna

Styrka och stretching efter intervallerna

Datum	Aktivitet		Grupp1 H21-H35	Grupp2 D21-D35, H16-H20, H40-H50	Grupp3 D16-D20, D40-D50, H13-H15, H55-H60	Grupp4 övriga
2019-11-21	Intervaller 1000/800 m	antal	10x1000 m	8x1000 m	8x800 m	6x800 m
		cykeltid	4,5 min	5 min	5 min	5,5 min
2019-11-28	Löptest	distans	3000 m	3000 m	2000 m	2000 m
2019-12-05	Träning från Orientalen, se hemsidan					
2019-12-12	Långa stegen	antal varv	5-4-3-2-1-2-3- 4-5-4-3-2-1	5-4-3-2-1-2-3- 4-5-4-3-2-1	5-4-3-2-1-2-3- 4-3-2-1	4-3-2-1-2-3-4- 3-2-1
		vila	ca 1 min	ca 1 min	ca 1 min	ca 1 min
2019-12-19	Intervaller 600 m	antal	14x600 m	11x600 m	9x600 m	7x600 m
		cykeltid	3 min	3,5 min	3,5 min	4 min
2019-12-26	Jullov					
2020-01-02	Jullov					
2020-01-09	Intervaller 1000/800 m	antal	10x1000 m	8x1000 m	8x800 m	6x800 m
		cykeltid	4,5 min	5 min	5 min	5,5 min
2020-01-16	Intervaller 400 m	antal	20x400 m	16x400 m	12x400 m	8x400 m
		cykeltid	2 min	2,5 min	2,5 min	3 min
2020-01-23	Löptest	distans	3000 m	3000 m	2000 m	2000 m
2020-01-30	Långa stegen	antal varv	5-4-3-2-1-2-3- 4-5-4-3-2-1	5-4-3-2-1-2-3- 4-5-4-3-2-1	5-4-3-2-1-2-3- 4-3-2-1	4-3-2-1-2-3-4- 3-2-1
		vila	ca 1 min	ca 1 min	ca 1 min	ca 1 min
2020-02-06	Intervaller med lång vila	antal	6x800 m	6x800 m	6x600 m	6x600 m
		cykeltid	7,5 min	8 min	7,5 min	8 min
2020-02-13	Intervaller 600 m	antal	14x600 m	11x600 m	9x600 m	7x600 m
		cykeltid	3 min	3,5 min	3,5 min	4 min
2020-02-20	Intervaller 400 m	antal	20x400 m	16x400 m	12x400 m	8x400 m
		cykeltid	2 min	2,5 min	2,5 min	3 min
2020-02-27	Intervaller med lång vila	antal	6x800 m	6x800 m	6x600 m	6x600 m
		cykeltid	7,5 min	8 min	7,5 min	8 min
2020-03-05	Löptest	distans	3000 m	3000 m	2000 m	2000 m
2020-03-12	Hinderbana	antal	24 x 60 s	22 x 60 s	20 x 60 s	18 x 600 m
		vila	30 s	30 s	30 s	4 min

Senast uppdaterad 2019-11-17 av Johan Wändell