



## Onsdagsträningar våren 2023

Datum	Träningspass	Gemensam obligatorisk plankta efter löppass	Hemläxa plankan (sidoplanka båda sidor samt en rak)
4/1	4 x (5 x 60/30), 120 sekunder serievila		
11/1	Löpstyrka för dagen	1m	3 x 40s
18/1	TidsOlgör 3 x (100/100+75/75+50/50+25/25) serien löps i ett sträck där varannan springs i snabbt tempo och varannan som löpvila, 180 sekunder serievila	1m 15s	3 x 45s
25/1	30 x 30 sek, 30 sek vila samt ett mindre styrkepass	1m 30s	3 x 55s
1/2	5 x 5 minuter (varje 5:a körs snabbt i 45s, långsamt i 15s, snabbt i 45s osv), 120 sekunder vila	1m 45s	3 x 1m
8/2	Löpstyrka för dagen	2m	3 x 1m 10s
15/2	6 x 1 km, 60 sek vila	2m 15s	3 x 1m 15s
22/2	Neuromuskulära intervaller 3 x (15/180), 5 minuter serievila samt ett mindre styrkepass	2m 30s	3 x 1m 25s
1/3	Musseintervaller 4 x (240/60 + (4 x 30/30)), 120 sekunder serievila	2m 45s	3 x 1m 30s
8/3	Löpstyrka för dagen	3m	3 x 1m 40s
15/3	5 x (120+60+60), 60 sekunder vila rätt över	3m 15s	3 x 1m 45s
22/3	4 x (4 x 60/30), 90 sekunder serievila samt ett mindre styrkepass	3m 30s	3 x 1m 55s
29/3	4 x 7 minuter tröskeltempo, 30 sek vila	3m 45s	3 x 2m
5/4	Löpstyrka för dagen	4m	3x 2m 10s
12/4	Pyramidintervaller 50/30+100/45+100/45+150/45+200/45+250/45+200/45+150/45+100/45+50/30	4m 15s	3 x 2m 15s
19/4	3 x (5 x 70/20), 90 sekunder serievila samt ett mindre styrkepass	4m 30s	3 x 2m 20s
26/4	2 x (8 x 90/30), 120 sekunder serievila	4m 40s	3 x 2m 25s
3/5	5 km testlopp	4m 50s	3 x 2m 30s
10/5	Mysrunda	5m	

Utgår från RIK-huset 18:00. Samling och genomgång av kvällens pass görs innan.