



Min Prestation

Träningsgrupp 2021 Vår 2021

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
20	17 maj	Löpskolning, stegringslopp, teknikintervaller	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.30
21	24 maj	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.30
22	31 maj	Löpning + pulsstyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.30
23	7 juni	Löpning - Superintervaller	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.30
24	14 juni	HIT-passet (spänst, löpning, styrka)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.30
25	21 juni	Skidgång (korta intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.30
26	28 juni	Löpning (tempo-intervaller)	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.30



Min Prestation

Träningsgrupp 2021 Höst 2021

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
32	9 augusti	Löpskolning, stegringslopp, teknikintervaller	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.00
33	16 augusti	Skidgång (Korta intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
34	23 augusti	Löpning + cirkelstyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
35	30 augusti	Löpning - Superintervaller	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.00
36	6 september	Skidgång (Blandade intervaller)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
37	13 september	HIT-passet (spänst, löpning, styrka)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
38	20 september	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
39	27 september	Löpning (tempo-intervaller)	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.00
40	4 oktober	HIT-passet (spänst, löpning, styrka)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
41	11 oktober	Löpning med stavar/Skidgång (Naturlig intervall, kuperad bana)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00