



## Min Prestation

### Träningsgrupp 2023 Vår 2023

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
18	1 maj	Löpning - Komma igång pass (Löpskolning, intervaller)	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.00
19	8 maj	Löpning (tempo-intervaller)	Lillsjön (Jemtobil)	18.00
20	15 maj	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
21	22 maj	Löpning (Intervaller, trail)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
22	29 maj	Skidgång (korta intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
23	5 juni	HIT-passet (spänst, löpning, styrka)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
24	12 juni	Löpning + pulsstyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
25	19 juni	Löpning med stavar/Skidgång med trail-inslag	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00



## Min Prestation

### Träningsgrupp 2023 Höst 2023

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
34	21 augusti	Löpintervaller + Corestyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
35	28 augusti	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
36	4 september	Löpning + styrka i intervallform	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
37	11 september	Löpning (tempo-intervaller)	Lillsjön (Jemtobil)	18.00
38	18 september	Skidgång (korta intervaller)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
39	25 september	Löpning (Intervaller, trail)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
40	2 oktober	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
41	9 oktober	Löpning med stavar/Skidgång (Naturlig intervall, kuperad bana)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00