



Min Prestation

Träningsgrupp Vår 2024

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
18	29 april	Löpning - Komma igång pass (Löpskolning, intervaller)	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.00
19	6 maj	Löpning (tempo-intervaller)	Lillsjön (Jemtobil)	18.00
20	13 maj	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
21	20 maj	Löpning (Intervaller, trail)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
22	27 maj	Skidgång (korta intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
23	3 juni	HIT-passet (spänst, löpning, styrka)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
24	10 juni	Löpning + pulsstyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
25	17 juni	Löpning med stavar/Skidgång med trail-inslag	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00



Min Prestation

Träningsgrupp Höst 2024

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
35	26 augusti	Löpintervaller + Corestyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
36	2 september	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
37	9 september	Löpning + styrka i intervallform	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
38	16 september	Löpning (tempo-intervaller)	Lillsjön (Jemtobil)	18.00
39	23 september	Skidgång (korta intervaller)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
40	30 september	Löpning (Intervaller, trail)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
41	7 oktober	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
42	14 oktober	Löpning med stavar/Skidgång (Naturlig intervall, kuperad bana)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00