



Min Prestation

Träningsgrupp

Vår 2025

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
18	28 april	Löpning - Komma igång pass (Löpskolning, intervaller)	Badhusparken (samling vid stora scenen)	18.00
19	5 maj	Löpning (tempo-intervaller)	Lillsjön (Jemtobil)	18.00
20	12 maj	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
21	19 maj	Löpning (Intervaller, trail)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
22	26 maj	Skidgång (korta intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
23	2 juni	HIT-passet (spänst, löpning, styrka)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
24	9 juni	Löpning + pulsstyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
25	16 juni	Löpning med stavar/Skidgång med trail-inslag	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00



Min Prestation

Träningsgrupp

Höst 2025

Vecka	Datum	Träning	Plats	Tid
34	18 augusti	Löpinervaller + Corestyrka	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
35	25 augusti	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
36	1 september	Löpning + styrka i intervallform	Björkbackaparken (samling Tennishallen)	18.00
37	8 september	Löpning (tempo-intervaller)	Lillsjön (Jemtobil)	18.00
38	15 september	Skidgång (korta intervaller)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
39	22 september	Löpning (Intervaller, trail)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00
40	29 september	Skidgång (Blandade intervaller)	Ladängen, Frösön (samling vid lifthuset)	18.00
42	6 september	Löpning med stavar/Skidgång (Naturlig intervall, kuperad bana)	ÖSK (Samling Arctura-parkeringen)	18.00