



## Tisdagsträning 2018/2019

(Utrustning: pannlampa & lämpliga skor)

| Vecka – Samlingsplats - Tid | Aktivitet-Moment   | Ansvarig          |
|-----------------------------|--|-------------------|
| 2 Bäckahästen 18:00         | Backlöpning i 4 olika backar (fem i varje) i anslutning till Brunnsparken. | Fredrik Håkansson |
| 3 Bäckahästen 18:00         | Intervaller "fårahagen" Elljusspåret                                       | Mikael            |
| 4 Bäckahästen 18:00         | Backlöpning: Tennisbanorna-Trollsjön                                       | Lina              |
| 5 Bäckahästen 18:00         | Intervaller Elljusspåret 10x1min (vila 1min) 5x30 s (vila 30 s)            | Ankan             |
| 6 Bäckahästen 18:00         | Backlöpning på elljusspåret  | Arvid             |
| 7 G-klaven 18:00            | Intervaller Silverforsen   | Simon             |
| 8 G-klaven 18:00            | Intervaller G:a vattentornet   | Chrille           |
| 9 G-klaven 18:00            | "Hultabacken"  | Tompa             |
| 10 G-klaven 18:00           | Intervaller + kort backe Silverforsen                                      | Torgny            |
| 11 G-klaven 18:00           | "Maxibacken"   | Fredrik Hedlund   |
| 12 Bäckahästen 18:00        | Intervaller Elljusspåret 10x1min (vila 1min) 5x30 s (vila 30 s)            | Vakant            |
| 13 Bäckahästen 18:00        | Backlöpning: Tennisbanorna-Trollsjön                                       | Fredrik Håkansson |
| 14 Bäckahästen 18:00        | Intervaller "fårahagen" Elljusspåret                                       | Mikael            |
| 15 Bäckahästen 18:00        | Backlöpning på elljusspåret  | Torgny            |
| 16 Bäckahästen 18:00        | Elljusspåret "fartlek"   | Ankan             |
| 17 Bäckahästen 18:00        | Backlöpning i 4 olika backar (fem i varje) i anslutning till Brunnsparken. | Arvid             |
| 18 G-klaven 18:00           | Intervaller Silverforsen   | Simon             |
| 19 G-klaven 18:00           | Backlöpning Silverforsen - Åleden  | Chrille           |
| 20 G-klaven 18:00           | Intervaller Å-leden Silverforsen   | Tompa             |
| 21 G-klaven 18:00           | Backlöpning Hultabacken  | Lina              |
| 22 G-klaven 18:00           | Intervaller Silverforsen   | Fredrik Hedlund   |

## Detaljplanering: Våren 2019

→ Varje pass inleds alltid med minst 10 min uppvärmning + 10 min nedjogg. Gärna också några andra uppvärmningsövningar (upphopp, baklängeslöpning, hälkick, höga knän etc)

**Vecka 2 & 17:** Backlöpning i backar från Brunnsparken upp mot Brunnsskogen. Start i backen vi Direktörsvillan, löpning upp till tennisbanorna, vidare till två andra backar i brunnsparken vid broarna över dammarna, sista backen är vid brunnskivittret. 5 ggr i varje backe. Lätt jogg mellan varje backe.

**Vecka 3 & 14:** Långa intervaller runt hela Fårahagen vid elljusspåret. (4-6 varv)

**Vecka 4 & 13:** Backlöpning från Brunnsparken (direktörsvillan) ända upp till toppen ovanför Trollsjön. 6-8 repetitioner.

**Vecka 5 & 12:** Intervaller Elljusspåret 10x1min (vila 1min) 5x30 s (vila 30 s)

**Vecka 6 & 15:** Backlöpning i tre olika backar längs med elljusspåret (fårahagen, trollsjön och motsatt löprikning vid doftträdgården) 6 gånger i varje backe.

**Vecka 7 & 18:** Intervaller på grusvägen längs med ån (mellan kraftledningarna) 6 st.+ 4 st korta intervaller (3 lyktstolpar)

**Vecka 8:** Intervaller vid G:a vattentornet (cykelbanan) 10x1min + 5+30 sekunder. Vila lika länge som löpning.

**Vecka 9:** Hultabacken: 5 st hela backen, 5 st halva backen

**Vecka 10:** Korta intervaller vid grusvägen längs med ån. 5 st intervaller (2 lyktstolpar max, 1 lyktstolpe lugnt) + 5 korta backar (hög fart) vid cykelbanan (andra sidan långa bron) + 5 st intervaller (2 lyktstolpar max, 1 lyktstolpe lugnt)

**Vecka 11:** Backe vid Maxibacken: 5 backar distansfart hela backen, 5 backar hög fart nästan hela backen (inte sista knycken), "Tåget" Springer lika många backar som laget, tåget består av.

**Vecka 16:** Två varv på spåret; Tre belysningsstolpar fart, tre lugn jogg.

**Vecka 19:** Jogg (uppvärmning) till skogsbacke, norr E22 (stig) precis innan bron vid Djupadal. 10 repetitioner i långa backen från ån upp till berghällen. 5 backar springs hela vägen upp, 5 backar halva backen.

**Vecka 20:** Intervaller Å-leden (stigen längs med ån norr om E22, Silverforsen) 10x1min (vila 1min) 5x30 s (vila 30 s)

**Vecka 21:** Hultabacken: 5 st hela backen, 5 st halva backen

**Vecka 22:** Intervaller på grusvägen längs med ån (mellan kraftledningarna) 6 st.+ 4 st korta intervaller (3 lyktstolpar)