



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	Ankan
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)	Mikael
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)