

# Träningschema Motion/Utvecklingsgruppen

Tors 9/1	<b>Backträning:</b> 3x grönö + 3x kyrkan + 1x mördarbacken.
Mån 12/1	<b>Distans:</b> Hinnerydkorset
Tors 15/1	<b>Intervaller:</b> Stege 4-3-2-1-1-2-3-4 min med 60s vila.
Mån 19/1	<b>Distans:</b> Kvinnhult
Tors 22/1	<b>Backträning:</b> Backryck vid vattentornet
Mån 26/1	<b>Distans:</b> Blomstergården
Tor 29/1	<b>Intervaller:</b> 20x70/20
Mån 2/2	<b>Distans:</b> Rishult-Mjäryd
Tor 5/2	<b>Backträning:</b> Mördarbacken
Mån 9/2	<b>Distans:</b> Vattentornsrundan
Tor 12/2	<b>Intervaller:</b> Långintervall 3x2km med 2min vila
Mån16/2	<b>Distans:</b> Röcklarundan+Kvarnaholm.
Tor19/2	<b>Intervaller:</b> 5x1000m med 90s vila
Mån23/2	<b>Snabbdistans:</b> Långa festivalloppsrundan
Tor26/2	<b>Intervaller:</b> 30st 45/15
Mån2/3	<b>Distans/fartlek:</b> Kvinnhult
Tor5/3	<b>Backintervaller:</b> Backintervaller vid strömsborg.
Mån9/3	<b>Distans:</b> Brånarundan.
Tor12/3	<b>Intervaller:</b> Stjärnintervaller
Mån16/3	<b>Intervaller:</b> 3x(8x20/10) med fem minuters joggvila mellan seten
Tor19/3	<b>Distans:</b> vattentornsrundan + 5stegringslopp
Lör21/3	<b>Tävling:</b> Annelundsrundan