

Välkommen till intervallträning på Stensö!

Sommar 2010

Nu försätter vi med intervallerna på Stensö och här kommer schema för sommaren. Eftersom många av oss tävlar och säsongen nu är i full gång fokuserar vi mer på snabbhet istället för uthållighet. Därför kommer intervallerna att domineras av 1or och 2or.

Ni som redan varit med vet hur det fungerar men för nytillkomna löpare finns information nedan.

Träningarna är öppna för alla och man behöver inte vara med i någon klubb för att delta. Det är heller inga krav på att man måste vara vältränad för att vara med (däremot kommer de som är med, att bli vältränade ☺).

Vi samlas torsdagar kl. 18:00 vid parkeringen (gamla telefonkiosken). Vi börjar med en uppvärmning på ca 2km där vi springer "3.2an" till vi kommer till naturgymmet. Där stretchar vi några minuter innan själva intervallerna kör igång. Själva intervallerna kommer sedan att vara mellan en och tre minuter långa med en vila på en minut efter varje slutförd intervall. Hur snabbt man sedan springer sina intervaller är ju upp till var och en men tanken är att man ska försöka springa så fort som möjligt men att klara att ha samma hastighet genom hela träningen. Man ska alltså inte rusa iväg i 2:40 fart första ettan och sluta sista 3an i 5:20 fart. Vi tillämpar också "leave no men behind" principen, dvs. de som är snabbast går/joggar tillbaka och de som är längre bak går/joggar framåt till alla möts igen. På så sätt håller vi ihop gruppen hela träningen.

Nedan ser ni schemat sommaren 2010. Syns i slingan! /Danne

Dag.....1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

6/5.....1-2-1-2-1-2-3-2-1-2-1-2-1
13/5.....1-1-1-1-1-2-2-3-2-2-1-1-1-1-1
20/5.....1-1-1-1-2-2-3-1-1-1-1-2-2-3
28/5.....1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2
3/6.....2-1-1-1-2-1-1-1-2-1-1-1-2-1-1-1
10/6.....1-2-3-2-1-1-1-1-1-2-3-2-1
17/6.....1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2
24/6.....2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1
1/7.....1-1-1-1-1-2-2-3-2-2-1-1-1-1-1
8/7.....2-1-1-1-2-1-1-1-2-1-1-1-2-1-1-1
15/7.....1-1-2-1-1-2-1-1-2-1-1-2-1-1-2

Dag.....1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

22/7.....3-2-1-3-2-1-3-2-1-3-2-1
29/7.....1-1-2-1-1-2-3-2-1-1-2-1-1
5/8.....1-1-2-3-2-1-1-2-3-2-1-1
12/8.....2-1-1-1-2-1-1-1-2-1-1-1-2-1-1-1
19/8.....1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2
26/8.....1-1-2-3-2-1-1-2-3-2-1-1
2/9.....1-1-2-2-1-1-2-2-1-1-2-2-1-1
9/9.....1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2
16/9.....3-3-2-2-2-2-1-1-1-1-1-1-1
23/9.....1-1-2-1-1-2-3-2-1-1-2-1-1
30/9.....1-1-1-2-2-2-3-2-2-2-1-1-1

Mvh Daniel Johansson

Mail: danieljohansson@msn.com