

# Träningsprogram inomhus 2023-2024

Egen uppvärmning från kl 20:00

Samling och genomgång av dagens träning kl 20:05

Gemensam uppvärmning och löpskolning före intervallerna

Styrka och stretching efter intervallerna

Datum	Aktivitet		Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
2023-11-23	Medellånga	Distans	11 x 600 m	9 x 600 m	7 x 600 m	7 x 400 m
		Cykeltid	3,5 min	4 min	4,5 min	4 min
2023-11-30	Löptest		3000 m	3000 m	2000 m	2000 m
2023-12-07	Långa stegen	Distans	800+600+400+ 200+400+600+ 800+1000+800+ 600+400+200	800+600+400+ +400+600+800+ 600+400+200	800+600+400+ 200+400+600+ +400+200	600+400+200+ 400+600+400+ 200
		Vila	1 min	1 min	1 min	1 min
2023-12-14	Fallande stegen	Distans	1 x 1000 m 2 x 800 m 3 x 600 m 4 x 400 m	1 x 800 m 2 x 600 m 3 x 400 m 4 x 200 m	2 x 600 m 3 x 400 m 4 x 200 m	2 x 600 m 2 x 400 m 4 x 200 m
		Cykeltid	1 x 6 min 2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	1 x 6 min 2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	2 x 5 min 2 x 4 min 4 x 3 min
2023-12-21	Långa	Distans	8 x 1000 m	8 x 800 m	6 x 800 m	5 x 600 m
		Cykeltid	5 min	5 min	6 min	6 min
2023-12-28	Jullov					
2024-01-04	Korta	Distans	16 x 400 m	12 x 400 m	9 x 400 m	7 x 400 m
		Cykeltid	2,5 min	2,5 min	3,5 min	3,5 min
2024-01-11	Långa stegen	Distans	800+600+400+ 200+400+600+ 800+1000+800+ 600+400+200	800+600+400+ +400+600+800+ 600+400+200	800+600+400+ 200+400+600+ +400+200	600+400+200+ 400+600+400+ 200
		Vila	1 min	1 min	1 min	1 min
2024-01-18	Superkorta	Distans	20 x 200 m	15 x 200 m	15 x 200 m	12 x 200 m
		Cykeltid	80 s	80 s	100 s	100 s
		Långvila efter 5	120 s	120 s	120 s	120 s
2024-01-25	Långa	Distans	8 x 1000 m	8 x 800 m	6 x 800 m	5 x 600 m
		Cykeltid	5 min	5 min	6 min	6 min
2024-02-01	Fallande stega	Distans	1 x 1000 m 2 x 800 m 3 x 600 m 4 x 400 m	1 x 800 m 2 x 600 m 3 x 400 m 4 x 200 m	2 x 600 m 3 x 400 m 4 x 200 m	2 x 600 m 2 x 400 m 4 x 200 m
		Cykeltid	1 x 6 min 2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	1 x 6 min 2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	2 x 5 min 2 x 4 min 4 x 3 min
2024-02-08	Medellånga	Distans	11 x 600 m	9 x 600 m	7 x 600 m	7 x 400 m
		Cykeltid	3,5 min	4 min	4,5 min	4 min
2024-02-15	Lång vila	Distans	6 x 800 m	6 x 600 m	6 x 600 m	5 x 400 m
		Cykeltid	7 min	7 min	7 min	7 min
2024-02-22	Korta	Distans	16 x 400 m	12 x 400 m	9 x 400 m	7 x 400 m
		Cykeltid	2,5 min	2,5 min	3,5 min	3,5 min
2024-02-29	Sportlov					
2024-03-07	Löptest		3000 m	3000 m	2000 m	2000 m
2024-03-14	Fallande stega	Distans	1 x 1000 m 2 x 800 m 3 x 600 m 4 x 400 m	1 x 800 m 2 x 600 m 3 x 400 m 4 x 200 m	2 x 600 m 3 x 400 m 4 x 200 m	2 x 600 m 2 x 400 m 4 x 200 m
		Cykeltid	1 x 6 min 2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	1 x 6 min 2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	2 x 5 min 3 x 4 min 4 x 3 min	2 x 5 min 2 x 4 min 4 x 3 min