

Datum	Vecka	Plats	Intervall	Tempo	Löpledare
23-jun	26	Byttorpsjön (kolbränningen)	Stege: 6-4-2min x 2, progressivt. 1 min vila	Progressivt: HM--10k-5k	Magnus
30-jun	27	Ryavallen Kvibergsgatan	Parintervaller 400m. 2 x 14min, 2 min setvila.	Överfart	Susanne
07-jul	28	Byttorp (start nedanför nya coop)	Backe: 5x3min, 3 min joggvila ner för backen (tot 30 min)	Samma tempo upp som ner	Semester
14-jul	29	Trollstigen (vänd efter varje intervall)	Tröskel 6 x 4min, 1 min ståvila	HM/10k-fart	Semester
21-jul	30	Ryavallen	10x 2min, 30s stå/gåvila	15-30s snabbare än 10k-tempo	Semester
28-jul	31	Byttorpsjön (kolbränningen)	3x5min, 1min vila+ 5x1min, 30 s vila.	HM/10k-fart+överfart	Semester
04-aug	32	Ryavallen	600m med 200m joggvila. 2 x 14min. 2 min setvila	15-30s snabbare än 10k-tempo	Semester
11-aug	33	Trandaredsbacken	Backe: 4x4min, 4 min joggvila ner för backen (tot 32 min)	Samma tempo upp som ner	Semester