

| Vecka | Datum | Plats | Ledare | Pass | Beskrivning /syfte/riktlinje tempo | |
|-------|----------|------------------------------------|------------|---|--|---------------------------------|
| v34 | 18e Aug | Backe till vänster uppe vid Platån | Anneli | Lång backe (upp- och nedför) | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Löpning 5 min upp- blås i pipa- alla vänder på signal fortsatt intervall ner 2 min. Blås i pipa. Lugn jogg tillbaka till start vid platån (det är vilan) | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v35 | 25e Aug | Friidrottsbanan | Susanne | Korta intervaller 4x(90-75-60-45-30s) | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Förbättrar din löpekonomi med löpning i högre tempo. Vila 30s mellan varje intervall. Set vila 2 min. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v36 | 1e Sept | Friidrottsbanan | Andreas | Intervaller stege 6-4-2-1-2-4-6 min | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Växla tempo, öka tempot ju kortare intervallen är. Vila 1 min mellan varje intervall. 6& 4 min runt milfart, resterande snabbare. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v37 | 8e Sept | Ramnassjön | Magnus | Testlopp 5 km | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Löpning 5km runt Ramnassjön. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v38 | 15e Sept | Platån | Alexandros | Fartlek på platån 25 min | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Löpning på 1 km slingan runt platån- 3 st bestämda fartökningar vid utvalda platser märk upp med snitsel. Spring rundan igenom på uppvärmningen. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v39 | 22e Sept | Byttorpssjön | Mattias | Tröskelintervall 3x 8min | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Kontrollerat tempo utan att känna mjölksyra. 15-45 s mer långsamt än miltempo. (Spring 4 min bort- vänd på signal efter 4 min, starta ihop igen, då är gruppen mer samlad) | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v40 | 29e Sept | Friidrottsbanan | Susanne | 20 x 1 min | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar 1 min riktigt snabb löpning, följt av 1 min vila. 20-30 s snabbare än miltempo. Hög puls under passet! Här ska hjärtat arbeta och syra i benen. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v41 | 6e Okt | Friidrottsbanan | Andreas | 5x5 min med fartökning sista min | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar 5x5 min intervall med tempohöjning sista min (blås i pipa). 2 min vila. Miltempo 4 min- sen öka och då 15-30 s snabbare än miltempo. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v42 | 13e Okt | Gif Plan- sjöbo | Magnus | Kort backe 8-10 ggr backintervall. Vi jobbar aktivt 25 min tot. | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Backen upp mot sjöbo från Gif plan. Alt annan backe där det går att springa upp 2-3 min. Vila är jogg ner till start. (8-10 intervaller beroende på nivå- tot 25 min inkl vilan) | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v43 | 20e Okt | Friidrottsbanan | Alexandros | Effektiva treor-8x3 min | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar 3 min intervall, 1 min vila. Tempo 15-30s snabbare än milfart. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |
| v44 | 27e Okt | Friidrottsbanan | Mattias | Parstafett 400 m | Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar Para ihop er 2 och 2, helst jämna löpare. Varje person gör 10 varv. Vila när den andre springer. Relativt högt men kontrollerat tempo. | Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch |