



## SOK-Knallens intervaller tisdagar

Vecka	Datum	Plats	Ledare	Pass
v34	18e Aug	Backe till vänster uppe vid Platån	Anneli	Lång backe (upp- och nedför)
v35	25e Aug	Friidrottsbanan	Susanne	Korta intervaller 4x(90-75-60-45-30s)
v36	1e Sept	Friidrottsbanan	Andreas	Intervaller stege 6-4-2-1-2-4-6 min
v37	8e Sept	Ramnasjön	Magnus	Testlopp 5 km
v38	15e Sept	Platån	Alexandros	Fartlek på platån 25 min
v39	22e Sept	Byttorpssjön	Mattias	Tröskelintervall 3x 8min
v40	29e Sept	Friidrottsbanan	Susanne	20 x 1 min
v41	6e Okt	Friidrottsbanan	Andreas	5x5 min med fartökning sista min
v42	13e Okt	Gif Plan- sjöbo	Magnus	Kort backe 8-10 ggr backintervall. Vi jobbar aktivt 25 min tot.
v43	20e Okt	Friidrottsbanan	Alexandros	Effektiva treor-8x3 min
v44	27e Okt	Friidrottsbanan	Mattias	Parstafett 400 m