

# 2017



## Maj:

Vecka	Aktivitet	Innehåll	Plats	Instruktör	Anm
22	29 Träning 18.00-19.15	3 km test+mixpass	Karlslund	Daniel/Micke	
	30				
	31 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Karlslund	Daniel	

## Juni:

	1 Träning 18.00-19.30	Löpning-intervall	Karlslund	Micke	
	2				
	3				
	4				
23	5 Träning 18.00-19.15	Löpning-intervall	Karlslund	Micke	
	6				
	7 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Karlslund	Kenneth	
	8 Träning 18.00-19.15	Löpning-intervall	Karlslund	Micke	Ev kan killarna få köra själva
	9				
	10				
	11				
24	12 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Karlslund	Micke	
	13				
	14 Träning 18.00-19.15	Löpning-intervall	Karlslund	Kenneth	
	15 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Karlslund	Micke	
	16				
	17				
	18				
25	19 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Karlslund	Daniel	
	20				
	21 Träning 18.00-19.15	Löpning-intervall	Karlslund	Micke	
	22 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Karlslund	Daniel	
	23				
	24				
	25				
26	26 Träning 18.30-20.00	Innebandy	Mellringe	Kenneth	
	27				
	28 Träning 18.30-20.00	Innebandy	Mellringe	Kenneth	
	29 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Karlslund	Micke	
	30				

## Juli:

	1				
	2				
27	3 Träning 18.00-19.15	Mixpass	Markaspåret	Daniel/Micke	
	4 Träning 18.30-20.00	Innebandy	Mellringe	Kenneth	
	5 Träning 18.30-20.00	Innebandy	Mellringe	Kenneth	
	6				
	7				
	8				
	9				
28	10 Individuell träning tills nytt schema, troligen början augusti.				

### Förklaring

Mixpass	Pass med övervägande styrka/smidighet och lite mindre kondition (ex jägarmarsch 3-5 km)
Löp-distans	Jogga 5-7 km i lugnt tempo, vänja muskler.
Löp-lång interv	Löpning, ex 400-800 m, gå 200 m. Arbete 3-7 min, vila c:a 1-2 min.
Löp-kort interv	70-20, 30-30 osv

Alla pass ska innehålla någon form av styrkeövningar för ex bål, vrist och knän.