Barmarksschema - 2012

11:e april: Distans 4 km
13:e april: Distans 4 km

16:e april: Uppvärmning 10 min. Sen 10 x 30-15, joggvila mellan varje intervall. Avsluta med nedjogg 10 min.
18:e april: Distans 4 km
20:e april: Uppvärmning 10 min. Sen 10-12 x 30-15, joggvila mellan varje intervall. Avsluta med nedjogg 10 min.

23:e april: Uppvärmning 10 min. Sen 12 x 30-15, joggvila mellan varje intervall. Avsluta med nedjogg 10 min.
25:e april: Distans 4 km
27:e april: Uppvärmning 10 min. Sen 10 x 40-20, joggvila mellan varje intervall. Avsluta med nedjogg 10 min.

1:a maj: Uppvärmning 10 min. Sen ett varv runt Eskiln på tid. Nedjogg 10 min.
4:e maj: Uppvärmning 10 min. Sen 10-12 x 40-20, joggvila mellan varje intervall. Avsluta med nedjogg 10 min.

7:e maj: Distans 4-5 km
9:e maj: Uppvärmning 10 min. Sen 8 x 30-15, joggvila mellan varje intervall. Serievila 2 min. Efter det 7 x 40-20 joggvila mellan varje intervall. Nedjogg 10 min.
11:e maj: Snabbdistanspass 3-4 km (70-75 % av max)

14:e maj: Distans 4-5 km
16:e maj:Uppvärmning 10 min. Sen 8 x 30-15, joggvila mellan varje intervall. Serievila 2 min. Sen 8 x 40-20, joggvila mellan varje intervall. Nedjogg 10 min
18:e maj: Snabbdistans 3-4 km (70-75% av max)

21:a maj: Uppvärmning 10 min. Sen 8-10 x 60-30, joggvila mellan varje intervall. Nedjogg 10 min.
23:e maj: Distans 4-5 km

28:e maj: Uppvärmning 10 min. Sen 10 x 60-30, joggvila mellan varje intervall. Nedjogg 10 min.
30:e maj: Distans 4-5 km.
1:a juni: Uppvärmning 10 min. Sen ett varv runt Eskiln på tid. Nedjogg 10 min.

4:e juni: Distans 5 km
6:e juni: Uppvärmning 10 min. Sen 6 x 60-30, joggvila mellan varje intervall. Serievila 2 min. Sen 6 x 60-30, joggvila mellan varje intervall. Nedjogg 10 min.
10:e juni: Distans 4-5 km med inslag av tempoökningar i uppförsbackar.

Med 30-15, 40-20 och 60-30 är det sekunder jag menar. Man jobbar alltså 30, 40 eller 60 sekunder sen är det alltid joggvila i sekunder som anges. Jag har ökat träningsdosen med en träning mer i veckan, vissa veckor. Det blir alltså pulsering 2-1. D v s man kör två hårda veckor sen en återhämtande vecka.