
v44 (27 oktober-2 november)

Mån 18:00 Porsöhallen/Skogsvallen Max VO2+Fart
1000+900+800+700+600+500+400+300+200+100 m. Vila 1 min.
Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen

Tis 17:15 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning
6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag
6x960 m med 2-3 min vila. Om för mörkt flyttar vi dit det finns belysning.

Lör 10:00 Porsöhallen Långpass
Broarna runt, cirka 22 km med möjlighet att förlänga.

v45 (3-9 november)

Mån 18:00 Porsöhallen/Skogsvallen Max syreupptag
4x800 m + 4x400 m. Vila 120/90 s. Om stängt 6x800 m på cykelvägen vid
kanotklubben.

Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 17:15 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning
6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Backe - löpstyrka
10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass
Gammelstad, Notviken, cirka 22-24 km.

Observera ny tid för långpasset enl. beslut på senaste medlemsmötet.

v46 (10-16 november)

Mån 18:00 Porsöhallen Backe
8x400 m backe Porsöberget. Joggvila ned.

Tis 17:15 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning
6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Milfart
6x1000 vid Lulsundskanalen. Kort vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass
Bensbyrundan cirka 18 km, kan förlängas på Ormberget.

v47 (17-23 november)

Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi
Löpskoln/bålstyrka + 4x(300 + 200 + 150 m) med gåvila respektive lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Max VO2 + löpekonomi
2 x (4+3+2+1 varv). Vila 4/3/2/1 min

Tis 17:15 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning
6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Tröskelfart + löpekonomi
5x(1000+200 m). Gåvila, dvs lång vila inför 200 och kort vila inför 1000!

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass
Broarna runt, cirka 22 km med möjlighet att förlänga.

v48 (24-30 november)

Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi
Löpskoln/bålstyrka + 6x300 + 6x200 m med gåvila respektive lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Max VO2 + löpekonomi
3x1000 med 2-3 min vila + 10 x 300 med gåvila.

Tis 17:15 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning
6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag
5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass
Bensbyrundan, cirka 18 km, kan förlängas på Ormberget

v49 (1-7 december)

Mån 19:00 Arcushallen Löpskolning/bålstyrka + 3x(5x150 m)	Fart och lökonomi
Tis 18:00 Arcushallen Snabbdistans 5000 m.	Mjölksyratröskel
Tis 17:15 Bakom Pontusbadet 6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen	Lugn distanslöpning
Tor 18:00 Arcushallen 15x300 m med 54 m gåvila.	Max syreupptag
Lör 09:00 Porsöhallen Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km).	Långpass
Sön 09:00 Ormberget Upplägg bestäms på plats.	Skidor (om det finns spår)

v50 (8-14 december)

Mån 19:00 Arcushallen Löpskolning/Bålstyrka + 12x150 m.	Fart och lökonomi
Tis 18:00 Arcushallen 4x(400+300+200+100 m) med joggvila, eller Luciasprinten 5x200 m + 1000 m.	Fart och lökonomi
Tis 17:15 Bakom Pontusbadet 6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen	Lugn distanslöpning
Tor 18:00 Arcushallen 4x(400+300+200+100 m) med joggvila, eller Luciasprinten 5x200 m + 1000 m.	Fart och lökonomi
Lör 09:00 Porsöhallen Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Alt. tävling Skinkloppet.	Långpass
Sön 09:00 Ormberget Upplägg bestäms på plats.	Skidor (om det finns spår)

v51 (15-21 december)

Mån 19:00 Arcushallen 12x200 m med joggvila och 60 sekunder varierade styrkeövningar mellan intervaller.	Fart och lökonomi
Tis 18:00 Arcushallen 1000 + 1500 + 2000 + 1500 + 1000 m. Vila 2/3/4/3/2 min.	Mjölksyratröskel
Tis 17:15 Bakom Pontusbadet 6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen	Lugn distanslöpning
Tor 18:00 Arcushallen 1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s	Max syreupptag
Lör 09:00 Porsöhallen Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen	Långpass
Sön 09:00 Ormberget Upplägg bestäms på plats.	Skidor

v52 (22-28 december)

Mån 19:00 Arcushallen 2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gå-/joggvila	Fart + lökonomi
Tis 18:00 Arcushallen 6x1000 med 3 min vila.	Max syreupptag
Tis 17:15 Bakom Pontusbadet 6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen	Lugn distanslöpning
Lör 09:00 Porsöhallen Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen	Långpass
Sön 09:00 Ormberget Upplägg bestäms på plats.	Skidor

v1 (29 december-4 januari)

Mån 19:00 Arcushallen 6x200 + 6x150 m. Lätt Joggvila.	Fart + lökonomi
---	------------------------

Tis 18:00 Arcushallen **Mjölksyratröskel**
6x1000 med kort gåvila

Tis 17:15 Bakom Pontusbadet **Lugn distanslöpning**
6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**
Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget **Skidor**
Upplägg bestäms på plats.

v2 (5 januari-11 januari)

Mån 19:00 Arcushallen **Fart + löpekonomi**
4x(300+200+150) m med gå/joggvila Dubbelkolla öppettider (helgdagsafton)

Tor 18:00 Arcushallen **Max syreupptag**
2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**
Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget **Skidor**
Upplägg bestäms på plats.