

## Fartträning på tisdagar 18:00 vid Galgberget – Sommaren 2024

Detta är sommarens fartträningsschema som genomförs gemensamt på tisdagar kl 18:00 för alla intresserade, från ca 14 år, som vill träna och ha kul tillsammans! **Parkering och samling vid Galgberget.** Det kommer inte vara någon fast ansvarig för varje pass utan de som närvarar leder tillsammans utefter denna mall. Vi inleder med uppvärmning, löpskolning och stegringslopp, och avslutar med nedjogg samt efterföljande stretch. Självklart kan träningarna modifieras utifrån egen ambitionsnivå och dagsform, men detta schema är tänkt som ett stöd i grund och botten.

Vecka	Datum	Träning
24	11 juni	Backintervaller, Nordergravar. 2x12 min, högt tempo uppför, joggvila nedför. Setvila 2-3 min.
25	18 juni	6x20s-20s-20s, 4-5 set, setvila 2 min, 20s enligt följande; lugnt tempo, medelhårt tempo, hårt/max tempo
26	25 juni	Backintervaller, medellång/lång. 2x12 min, högt tempo uppför, joggvila nedför. Setvila 2-3 min. (Start av backe vid parkering norr om Norra kyrkogården och uppför ca 400 m)
27	2 juli	4-6x 30s-60s-90s, 30s vila mellan intervaller, 90s setvila.
28	9 juli	3-dagars etapp 1 alt. 5-6x supertusingar (dvs. 100m-200m-300m-400m, 30s vila mellan), 1-2 min vila mellan varje.
29	16 juli	6 x 4 minutersset enl nedan, setvila 90s Set 1: 1x4 min (tröskelfart, ökning sista min) Set 2: 2x90s30s Set 3: 1x4 min (progression, lite snabbare för varje minut) Set 4: 4x45s15s Set 5: 8x20s10s Set 6: 1x4 min (tröskelfart, ökning sista min)
30	23 juli	O-ringen alt. Pyramidintervaller - 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min, vila halva intervalltiden alt. 1 min.
31	30 juli	“Rolf” - 4-5x ca 1100 m, aktiv vila 3 min med: armhävningar, situps, plankan. (Två varv på stig runt Gamla Speedwaybanan = ca 1,1 km)
32	6 augusti	2x (10x 20s20s, därefter direkt 8 min), setvila 2-3 min.
33	13 augusti	Backintervaller, Nordergravar. 2x12 min, hårt tempo uppför, joggvila nedför. Setvila 2-3 min.
34	20 augusti	5-6x supertusingar (dvs. 100m-200m-300m-400m, 30s vila mellan), 1-2 min vila mellan varje.

Hoppas vi ses på fartträningarna i sommar!!

Hälsningar

Elit- och utvecklingsgruppen GOF