



Träningsprogram Lätta 2018 U16

juni 2018						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Skolan Slutar	15	16	17
18 Schemat börjar! Enkla övningar utan gym 1	19 Intervaller 70sek Vila 20sek 8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till)	20 Enkla övningar utan gym 2	21 Magprogra m	22 Midsommaraf ton Vilodag	23 Midsommarda gen Vilodag	24 Viloda g
25 Enkla övningar utan gym 3	26 DistansInte rvaller 400m x5 vila 5min sedan 400m x5 (vila 1min	27 Enkla övningar utan gym 1	28 Kask Rask	29 Vilodag	30 Vilodag	



	mellan varje)					
--	---------------	--	--	--	--	--

juli 2018						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
						1 Vilodag
2 Enkla övningar utan gym 2	3 Backintervaller Ca 60 meter sedan gå tillbaka x8 Vila 5min sedan kör x8 igen	4 Enkla övningar utan gym 3	5 Magprogram	6 Vilodag	7 Vilodag	8 Vilodag
9 Enkla övningar utan gym 2	10 Intervaller 70sek Vila 20sek 8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till)	11 Enkla övningar utan gym 3	12 Kask Rask	13 Vilodag	14 Vilodag	15 Vilodag
16 Enkla övningar utan gym 1	17 Distans Intervaller 800m x4 vila 5min sedan 800m x4 (vila 2min mellan varje)	18 Enkla övningar utan gym 2	19 Magprogram	20 Vilodag	21 Vilodag	22 Vilodag
23 Enkla	24 Backintervall	25 Enkla	26 Kask Rask	27 Vilodag	28 Vilodag	29 Vilodag



övningar utan gym 3	er Ca 60 meter sedan gå tillbaka x8 Vila 5min sedan kör x8 igen	övningar utan gym 1				
30 Enkla övningar utan gym 2	31 Intervaller 70sek Vila 20sek 8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till)					

augusti 2018

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
		1 Enkla övningar utan gym 3	2 Magprogram	3 Vilodag	4 Vilodag	5 Vilodag
6 Enkla övningar utan gym 1	7 Distans Intervaller 800m x4 vila 5min sedan 800m x4 (vila 2min mellan varje)	8 Enkla övningar utan gym 2	9 Kask Rask	10 Vilodag	11 Vilodag	12 Vilodag
13 Enkla övningar utan gym 3	14 Backintervaller Ca 60 meter	15 Enkla övningar utan gym 1	16 Magprogram	17 Vilodag	18 Vilodag	19 Vilodag



	sedan gå tillbaka x8 Vila 5min sedan kör x8 igen					
20 Enkla övningar utan gym 2	21 Intervaller 70sek Vila 20sek 8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till)	22 Skolan Börjar	23	24	25	26
27	28	29	30	31		