

IF Raseborg gemensamma uteträningar höst-vinter 2022-23 (lördagar kl 11.00)**-främst för 2009 och tidigare födda idrottare**

| Datum | Ansv.person | Plats | Innehåll i stort |
|-------|-------------|---|---|
| 8.10 | Tommy | Motionstrappan i Västerby (samling vid skyttehallen kl 11.00) | Trapplöpning |
| 15.10 | Thomas | Tenala sportplan kl 11-12.30 | Mängd intervall 4x600 60-65% + 6x300m 60-65% |
| 29.10 | Hasse | Motionstrappan i Västerby (samling vid skyttehallen kl 11.00) | Trapplöpning |
| 5.11 | Tommy | Dragsvik tåg haltpunkt (samling vid haltpunkten kl 11.00) | Mängdintervall: - 2 x 400m ca. 50% / 2,5 min + 3 x 300m ca. 55% / 2,5 min + 4 x 200m ca. 60% / 2,5 min |
| 12.11 | Thomas | Dragsvik spånbana | Mängdintervall 2x5x400m 60-65% |
| 19.11 | Peter | Påminne | Löpserier och mångstegshopp |
| 3.12 | Tommy | Ramsholmen, samling vid parkeringen nära Villa Schildt kl 11.00 | Långa hoppserier + 80-100m backdrag |
| 10.12 | Peter | Tallmo sågspånsbana, parkeringen mot Fredriksstad | 10x200 m uppförsbacke, 60% |
| 17.12 | Peter | Billnäs bruk | 8 x 80-150 meter intervaller 80-85% + 4x60 m svagt nerför 110% |
| 31.12 | Classe | Esport Arena, Esbo | Enligt deltagare |
| 14.1 | Tommy | Enligt väderlek. Plats meddelas senare | Effektintervall (om vädret tillåter): - 100-300m / 70-80% / 1,5-4 min / 6-8 min |
| 21.1 | Peter | Enligt väderlek. Plats meddelas senare | Hoppserier, explosiva svagt uppför 20-60 m |
| 4.2 | Classe | Esport Arena, Esbo | Enligt deltagare |
| 18.2 | Tommy | Enligt väderlek. Plats meddelas senare | Submax.snabbhetsuth. (om vädret tillåter): - 80-200m /80-85%/1,5-4 min |
| 4.3 | Hasse | Enligt väderlek. Plats meddelas senare | |

| | | | |
|------|--------|---|---|
| 18.3 | Thomas | Löpning någonstans, ev.Åbo (vädret avgör) | |
| 25.3 | Tommy | Promenadstigen Ormnäs-Jägarbacken. Samling vid Skutvägens mattvättningsplats kl 11.00 | Effektintervall: - 2 x 300m ca. 70% / 3,5 min + 3 x 200m ca. 75% / 3 min + 2 x 50m ca. 90% / 3 min |
| 1.4 | Hasse | Enligt väderlek. Plats meddelas senare | |
| 8.4 | Tommy | Dragsvik tåg haltpunkt. Samling vid haltpunkten kl 11.00 | Backdrag 120-150m |
| 15.4 | Thomas | Tenala/Dragsvik spån bana?? | Någon form av mängdintervall |
| 29.4 | Classe | Karis sportplan | Mängdintervall |
| 6.5 | Classe | Karis sportplan | Mängdintervall |