

IF Raseborg gemensamma uteträningar höst-vinter 2023-24 (lördagar kl 11.00)

-främst för 2010 och tidigare födda idrottare

Datum	Ansv.person	Plats	Innehåll i stort
7.10	Tommy	Motionstrappan i Västerby. Samling vid skyttehallen kl 11.00.	Trapplöpning
14.10	Peter	Påminne backe	Sprint, snabbhet + hoppserier alt. långsprint, mängdintervall + hoppserier
28.10	Thomas	Trollskogens parkering/Västerby kl.11	Mängdintervall: 2-3 x 400m-300m-200m fart ca60% vila rask gång, seriepaus 4min, yngre 08-09 2-3 x 250m-200-150m 60%
4.11	Tommy	Promenadstigen från Knipnäs simstrand österut. Samling vid Knipnäs strand kl 11.	Mängdintervall: 2-3 x (500m + 400m + 300m) ca. 55-60% / 1,5-2' / 4'
11.11	Thomas	Trollskogens parkering/Västerby kl.11	Mängdintervall: 2-3 x 3 x 300m fart 60-65% vila 1,5/2, seriepaus 4min, yngre 08-10 2-3 x 3 x 200m fart 60-65%
25.11	Hasse	Kisakeskus	Stafeträning
2.12	Thomas	Ekenäs vattentorn kl. 11	Intervall: 3 x 3 x 250m 70% gångpaus/serie 5min, yngre 08-10 2 x 3 x 200m 70% gångpaus/serie 5min
9.12	Peter	Tallmo spånkana, parkering mot Fredriksstad	Backintervaller 2 x 6 x 200m, 65-70%, gångpaus
16.12	Hasse	Kisakeskus	Stafeträning
30.12	Classe	Esport Arena (Esbo)	Mängdintervall
13.1	Peter	Platsen bestäms senare, enligt väderlek.	100-150m, 85-90% / 3'
20.1	Tommy	Platsen bestäms senare, enligt väderlek.	Submax. snabbhetsuth: 3 x 3 x 150m ca. 80% / 3' / 6'

27.1	Hasse	Kisakeskus	Stafetträning
3.2	Peter	Platsen bestäms senare, enligt väderlek.	
10.2	Thomas	Plats/tid oklar (Åbo??)	3 x 3 x 150m 85% 3/6min, nybörjare 2 x 4 x 120m 80%, 3/6 min
17.2	Hasse	Kisakeskus	Stafetträning
2.3	Classe	Esport Arena (Esbo)	Anpassas enligt deltagare
9.3	Hasse	Kisakeskus	Stafetträning
23.3	Tommy	Platsen bestäms senare, enligt väderlek.	Mängdintervall: 2 x 400m + 3 x 300m + 4 x 200m ca. 60-65% / 1,5 – 2,5'
30.3	Classe	Tallmo spånkana	Backträning
6.4	Hasse	Kisakeskus	Stafetträning
13.4	Tommy	Platsen bestäms senare, enligt väderlek.	Effektintervall: 2 x (300m + 200m + 150m + 100m) ca. 75-85% / 2-4' / 8'
20.4	Thomas	Plats oklar, enligt väderlek	Intervall: 3 x 300m-250m-200m 80% 3min/8min yngre 08-10 3 x 200m-150m-100m 80% 3min/8min
27.4	Classe	Karis sportplan	Anpassas enligt deltagare
11.5	Thomas	Plats oklar	Intervall 3-4 x 300m-250-200m 85% 3/8min yngre 08-10 3 x 250m-200m-150m 80-85% 3/8min