

IF Raseborg gemensamma uteträningar höst-vinter 2024-25 (lördagar kl 11.00 eller kl.12.00)**-främst för 2011 och tidigare födda idrottare**

Datum	Ansv.person	Plats (kan ändra pga. väderlek och underlag)	Innehåll i stort (anpassas enl. deltagarna och kan också ändra pga. väderlek och underlag)
5.10 kl.12.00	Hasse	Västerby skidstuga	Löpbalett, trapplöpning
12.10 kl.12.00	Thomas	Västerby skidstuga	Löpbalett, trapplöpning
19.10	Tommy	Samling vid Knipnäs mattvättningsplats.	4 x (300m + 400m) ca. 60% / 1-1,5 min Alt. 4 x (200m + 300m) ca. 60% / 1-1,5 min
26.10 kl.12.00	Patrik	Karis sågspånsbana	löpbalett, hopp
2.11 kl.12.00	Patrik	Karis sågspånsbana	löpbalett, hopp
9.11	Tommy	Samling vid Wi-Box i Horsbäck.	Backdrag: 3 x (100m + 150m + 180m) uppför ca. 80% / 50 sek / 90 sek / 4 min Alt. 3 x (80m + 100m + 120m) uppför ca. 75- 80% / 45 sek / 90 sek / 3-4 min
16.11 kl.12.00	Hasse	Ekenäs vattentorn	Löpbalett, snabbhet / snabbhetsuthållighet
30.11 kl.12.00	Thomas	Ekenäs vattentorn	Löpbalett, snabbhet / snabbhetsuthållighet
7.12			
14.12	Tommy	Samling vid Knipnäs simstrand.	2 x (300m ca. 80% / 3 min + 250m ca. 80% / 3 min + 200m ca. 85% / 2,5 min +150m ca. 85%) / 8 min Alt. 2 x (200m ca. 80% / 3 min + 150m ca. 80% / 3 min + 100m ca. 85% / 2,5 min + 80m ca. 85%) / 8 min

21.12 kl.12.00	Hasse	Esbo / Åbo	Grenspecifik träning / teknikträning
4.1 kl.12.00	Thomas	Esbo / Åbo	Grenspecifik träning / teknikträning
11.1 Kl. 12.00	Hasse	Esbo / Åbo	Grenspecifik träning / teknikträning
18.1 Kl. 12.00	Thomas	Esbo / Åbo	Grenspecifik träning / teknikträning
25.1	Tommy	Esbo / Åbo	Häckgång, löpteknik o. frekvenslöpning + 3-4 x 150m ca. 75% / 3 min + 80% / 4 min + 85%
1.2 Kl.12.00	Hasse	Esbo / Åbo	Tävlingar?
8.2 Kl.12.00	Thomas	Esbo / Åbo	Tävlingar?
15.2 Kl.12.00	Hasse	Esbo / Åbo	Tävlingar?
22.2 Kl.12.00	Thomas	Esbo / Åbo	Tävlingar?
1.3 Kl. 12.00	Hasse	Esbo / Åbo	Tävlingar?
8.3	Tommy	Samling vid Wi-Box i Horsbäck.	Backdrag: 3 x (20 sek + 30 sek + 40 sek uppför) ca. 85-90% / ca. 40 sek + 50 sek + 4 min. Alt. 3 x (15 sek + 20 sek + 30 sek uppför) ca. 80-85% / 35 sek + 45 sek + 4 min
15.3 Kl. 12.00	Thomas	Esbo / Åbo	Löpbalett / lång intervall lågpulslöpning
22.3 Kl. 12.00	Hasse	Esbo / Åbo	Löpbalett / lång intervall lågpulslöpning
29.3 Kl. 12.00	Thomas	Esbo / Åbo	Löpbalett / intervall lågpulslöpning
5.4	Tommy	Samling vid Dragsvik tåg haltpunkt.	2 x (400m ca. 65% / 1,5-2 min + 300m ca. 68% / 1,5-2 min + 200m ca. 70%) / 6 min. Efter ca. 10 min paus ytterligare 2 x 80m ca. 90% / 4 min Alt. 2 x (300m ca. 65% / 1,5-2 min + 200m ca. 68% / 1,5-2 min + 100m ca. 70%) / 6 min. Som avslutning 2 x 50m ca. 90% / 3 min

12.4 Kl. 12.00	Hasse	Plats oklar	Hopp + snabbhet + snabbhetsuthållighet
26.4 Kl. 12.00	Thomas	Ekenäs port	Hopp + snabbhet + snabbhetsuthållighet
3.5 Kl. 12.00	Hasse	Ekenäs port	Hopp +snabbhet + snabbhetsuthållighet