

Vinterträning 2020/2021 (uppdaterad 16/12)

Träningsansvariga					
Tisdag		Torsdag	Lördag		
Vecka	Distans	Intervall-U	Löpträning	Långpass	Vecka
51	Tomtereflex* M Trofast+M Svenningsson		Gemensamt	Anders Blomqvist	51
52				Magnus Claesson	52
53				Martin Beijer	53
1				Tobias Möllerström	1
2	Mikael Trofast	Ulrika Ullerteg	" "	Fredrik Svensson	2
3	Martin Beijer	Tobias Möllerström	" "	Joel Nilsson	3
4	Anders Blomqvist	Tobias Möllerström	" "	Martin Beijer	4
5	Niklas Alveus	Ulrika Ullerteg	" "	Fredrik Svensson	5
6	Mikael Trofast	Martin Beijer	" "	Boris Navratil	6
7				Magnus Claesson	7
8	Anders Blomqvist	Per Hult	" "	Johan Hansson	8
9	Martin Beijer	Anders Blomqvist	" "	Joakim Karlsson	9
10	Niklas Alveus	Martin Beijer	" "	Michal Besta	10
11	Mikael Trofast	Fredrik Svensson	" "	Michal Besta	11

Distans tisdagar kl. 18.00 (ca 7-8km)

OL-bana med normal svart svårighetsgrad. Flera avkortningsmöjligheter bör finnas. Vill och orkar man får ansvarig gärna hänga ut reflexer vid kontrollpunkterna. Träningen utgår alltid

Intervall - U tisdagar kl. 18.00 (ca 70 min)

Intervallträning för ungdomar (som bör klara av ca 2,5km löpning). Vuxna och föräldrar är välkomna att delta. Minst 30 min av passet ska bestå av löpintervaller. Övrig tid kan användas till uppvärmning, nedjogg, stationsträning, lekar m m. Träningen utgår alltid från Sörgården.

Långpass lördagar kl. 09.00 (ca 2h)

Lätt OL-bana/linje med en del stigalternativ för de som önskar. Svårare "bon" för de som vill köra svårare/längre. Banan ska kunna kortas av för de som vill det. Information om långpasset läggs ut i början av veckan på hemsidan och Facebook av den för veckan ansvarige.

COVID-19

Barn och ungdomar födda 2005 eller senare

Barn och unga i denna åldersgrupp kan fortsätta att träna i grupp. Träningsgrupperna bör dock inte vara större än åtta personer. Tänk på att hålla ihop grupperna; begränsa nya kontakter. Utomhus är att föredra före inomhus. Vid träningen ska avstånd hållas till andra och onödiga fysiska kontakter ska undvikas. Dela exempelvis inte på vattenflaskor eller annan utrustning. Medföljande vuxna ska endast lämna och hämta barnet vid träning så att nya kontakter undviks.

För äldre ungdomar/vuxna (födda före 2004)

Träning ska företrädesvis bedrivas utomhus. Gruppträning kan bedrivas, men aldrig i grupper större än åtta personer. Om den ordinarie träningsgruppen är större än åtta personer ska en uppdelning ske på förhand, i god tid före träningens start, allt för att undvika trängsel vid samling och avslut. Av samma skäl bör denna gruppträning ske på annan tid eller plats än föreningens organiserade träning för aktiva födda 2005 och senare. I undantagsfall eller vid särskilda behov kan träning ske inomhus. Avstånd ska hela tiden hållas till andra individer, även till andra aktiva i samma träningsgrupp.

Löpintervaller torsdagar kl. 18.00 (ca 70min)

Intervallträning för vuxna samt äldre ungdomar där man gemensamt vid träningstarten varje gång bestämmer vad det blir för pass. Ingen ansvarig men de som kör regelbundet får gärna dela upp ansvaret mellan dem.



