



Träningsplan 2024

V.dag	Datum	Tid	Träning	Coach	Tävling	Övrigt
Torsdag	01-feb	18.00	Atleticum 4 x 800m (2min vila) @ 3000m-fart 4 serievila 3 x 600m (2min vila) @ 1500m-fart 4 serievila 4 x 200m (1min vila) @ snabbt!	Jörgen		
Lördag	03-feb	08.30	Grupp 1: Grupp 2: Träning i Skrylle 20km, Kl 8.30 Dalby badet	Lina Laurent		
Tisdag	06-feb	18.00	10 x 3 min, 1 min vila	Jörgen		Löparmöte och fika
Torsdag	08-feb	18.00	Mörkerlöpning, pannlampa finns att låna	Laurent		
Lördag	10-feb	08.30	Grupp 1: Löpning på mestadels stig i ett tempo som upplevs som lugnt av alla deltagare. Rutt och distans anpassas efter gruppens önskemål. Grupp 2: Gruppen bestämmer	Lina xxx		
Söndag	11-feb		--		ISkM 1500m, Atleticumspelen Malmö	
Tisdag	13-feb	18.00	5 x (3, 2, 1 min), 1 min vila	Jörgen		
Torsdag	15-feb	18.00	4 x (5 x 30s-20s-10s), 2 min joggvila mellan serierna (Varje serie består av 5 x 30s jogg, 20s tröskel, 10s sprint)			
Lördag	17-feb	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Söndag	18-feb	10.00	--		ISkM 400m + 3000m, NIAS Games Malmö	
Tisdag	20-feb	18.00	Tröskel 4 x 8min / 1 min vila. I byn på SkM banan	Jörgen		
Torsdag	22-feb	18.00	3 x 10 x 45/15			
Lördag	24-feb	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	27-feb	18.00	15-25 x 400m @10kp, 30s vila	Jörgen		
Torsdag	29-feb	18.00	Testlopp 5km. SkM banan	Jörgen		
Lördag	02-mar	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	05-mar	18.00	3 x (5 x 90/30). Spring 90s fort, 30s lugnt. Serievila 2 min lugn jogg	Jörgen		Månadsfika
Torsdag	07-mar	18.00				
Lördag	09-mar	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	12-mar	18.00	10 km uppdelat (2000+2000+1400+1400+1000+1000+600+600) eller 6 km (1200+1200+800+800+600+600+400+400), 1 min vila	Jörgen		
Torsdag	14-mar	18.00				
Lördag	16-mar	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	19-mar	18.00	4-6 x 1km @5kp, 2min vila. Vid Idrottshallen.	Jörgen		
Torsdag	21-mar	18.00				
Lördag	23-mar	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	26-mar	18.00	4 x 1500m @5kp (3min joggvila)	Jörgen		
Torsdag	28-mar	18.00				
Fredag	29-mar		--		Ryssbersloppet, Sölvesborg	
Lördag	30-mar	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	02-apr	18.00	Kontrollpass 5km: 3x1km @5kp + 4x500m @3kp, 2min joggvila Alternativt Tröskelträning: 10 x 500m, 1min vila	Jörgen		Månadsfika
Torsdag	04-apr	18.00	4 x (5 x 200m). Start 90 eller 120 sekunder, serievila 3 min.			
Lördag	06-apr	09.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Söndag	07-apr	10.00	--		SkM 3 och 5km, Helsingborg	
Tisdag	09-apr	18.00				
Torsdag	11-apr	18.00				
Lördag	13-apr	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Söndag	14-apr	10.00	--		SkM 10km, Ystad	
Tisdag	16-apr	18.00				
Torsdag	18-apr	18.00				
Lördag	20-apr	8.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	23-apr	18.00				
Torsdag	25-apr	18.00				
Lördag	27-apr	07.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	30-apr	18.00				
Onsdag	01-maj	10.00	RISEN-loppet		RISEN-loppet	
Torsdag	02-maj	18.00				
Lördag	04-maj	08.00	Humlestafetten	Bo	Humlestafetten	
Tisdag	07-maj	18.00				Månadsfika
Torsdag	09-maj	18.00	--		SkM 10000m, Helsingborg	
Lördag	11-maj	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	14-maj	18.00				
Torsdag	16-maj	09.30				
Lördag	18-maj	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx	Göteborgsvarvet Gyllebovarvet	
Tisdag	21-maj	18.00				
Torsdag	23-maj	09.00				
Lördag	25-maj	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	28-maj	18.00				
Torsdag	30-maj	18.00				
Lördag	01-jun	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	04-jun	9.30				Månadsfika
Torsdag	06-jun	18.00	--		SkM 3000m, Lund	
Lördag	08-jun		Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	11-jun	18.00				
Torsdag	13-jun	18.00				
Lördag	15-jun	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx	SM Trail, Stockholm	

Tisdag	18-jun	18.00				
Torsdag	20-jun	18.00				
Lördag	22-jun	09.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	25-jun	18.00				
Torsdag	27-jun	18.00	--		SkM 800m, Lund	
Lördag	29-jun	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	02-jul	18.00	--		Wallanderloppet, Ystad	
Torsdag	04-jul	18.00				
Lördag	06-jul	09.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	09-jul	18.00				
Torsdag	11-jul	18.00				
Lördag	13-jul	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	16-jul	18.00				
Torsdag	18-jul	18.00				
Lördag	20-jul	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	23-jul	18.00				
Torsdag	25-jul	18.00				
Lördag	27-jul	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	30-jul	18.00				
Torsdag	01-aug	18.00				
Fredag	02-aug	18.00	--	--	Kullaloppet, Rörum	
Lördag	03-aug	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	06-aug	18.00				Månadsfika
Onsdag	07-aug	18.00	--	--	SkM 200m, och 400m, Ystad	
Torsdag	08-aug	18.00				
Lördag	10-aug	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	13-aug	18.00			SkM 1500m, Malmö	VVM Göteborg 13-25 augusti
Torsdag	15-aug	18.00				
Lördag	17-aug	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Söndag	18-aug		--	--	VVM 10km	
Tisdag	20-aug	18.00			VVM Terräng	
Torsdag	22-aug	18.00				
Lördag	24-aug	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx	VVM Halvmaraton	
Tisdag	27-aug	18.00				
Torsdag	29-aug	18.00			SkM 5000m, Hör	
Lördag	31-aug	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Söndag	01-sep	08.00	--	--	SkM halvmarathon, Borstahusloppet , Landskrona	
Tisdag	03-sep	18.00				Månadsfika
Torsdag	05-sep	18.00				
Lördag	07-sep	9.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx	Helsingborg Marathon, Helsingborg	
Tisdag	10-sep	18.00				
Torsdag	12-sep	18.00				
Lördag	14-sep	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx	SkM 5000m, Ystad	
Tisdag	17-sep	18.00				
Torsdag	19-sep	18.00				
Lördag	21-sep	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	24-sep	18.00				
Torsdag	26-sep	18.00				
Lördag	28-sep	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	01-okt	18.00				Månadsfika
Torsdag	03-okt	18.00				
Lördag	05-okt	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	08-okt	18.00				
Torsdag	10-okt	18.00				
Lördag	12-okt	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Söndag	13-okt	10.00	--	--	Helsingborgs Terränglopp, Helsingborg	
Tisdag	15-okt	18.00				
Torsdag	17-okt	18.00				
Lördag	19-okt	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	22-okt	18.00				
Torsdag	24-okt	18.00				
Lördag	26-okt	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	29-okt	18.00				
Torsdag	31-okt	18.00				
Lördag	02-nov	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	05-nov	18.00				Månadsfika
Torsdag	07-nov	18.00				
Lördag	09-nov	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx	Skannelloppet, Åstorp	
Tisdag	12-nov	18.00				
Torsdag	14-nov	18.00				
Lördag	16-nov	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	19-nov	18.00				
Torsdag	21-nov	18.00				
Lördag	23-nov	08.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	26-nov	18.00				
Torsdag	28-nov	19.00				

Lördag	30-nov	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	03-dec	18.00				
Torsdag	05-dec	18.00				
Lördag	07-dec	09.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	10-dec	19.00				
Torsdag	12-dec	18.00				
Lördag	14-dec	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	17-dec	18.00				
Torsdag	19-dec	18.00				
Lördag	21-dec	08.30	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	24-dec	10.00	Helgdagsspecial: 6-10 x 816 m progressivt (200 m joggvila)	Jörgen		
Torsdag	26-dec	18.00				
Lördag	28-dec	10.00	Grupp 1: Grupp 2:	Lina xxx		
Tisdag	31-dec	10.00	Helgdagsspecial: 6-10 x 816 m progressivt (200 m joggvila)	Jörgen		