

MOIF Intervallschema Försommar 2024

Vecka	Typ av träning	Plats	Annan info
19	20/20/20	Brovaktarestugan/Längs ståloppet	Grus
20	Skogsbackintervaller	Delsjöområdet	Obanat
21	Musseintervaller	Runde sten	Asfalt/Grus
22	Tärningsintervaller	Stensjöpromenaden	Grus
23	60/30 backintervaller	Lekplatsen Christinedal	Grus
24	321-intervaller	Brovaktarestugan/Längs ståloppet	Grus
25	Skogsbackintervaller	Delsjöområdet	Obanat
26	Musseintervaller	Runde sten	Asfalt/Grus
27	Tärningsintervaller	Stensjöpromenaden	Grus

Vi samlas vid **klubbstugan** kl 18:15 och springer iväg kl 18:20. Vi springer alltid delvis på asfalt från klubbstugan, men intervallerna är oftast på grus (ibland stig). Hela träningen beräknas ta ca 60 minuter.

Varmt välkomna!