

MOIF Intervallschema Höst 2023

Vecka	Plats	Typ av träning	Annan info
36	Delsjöområdet	Skogsintervaller (2 min)	Obanat
37	Gunnebo/Christinedal	Strava-jakt	Asfalt, grus
38	Brovaktarestugan/ Längs Ståloppet	3-2-1	Grus
39	Delsjöområdet	Skogsbacke 40sek	Obanat
40	Brovaktarestugan/ Längs Stensjön	70-20	Grus
41	Vattentornet	Backe 2min	Asfalt
42	Runde sten	Musseintervaller	Grus, Asfalt
43	Lekplatsen Christinedal	Backintervaller	Grus/asfalt
44	Höstlov	(ingen träning)	
45	Gunnebo/Christinedal	Strava-jakt	Asfalt, grus
46	Lekplatsen Christinedal	Backintervaller	Grus, asfalt
47	Stensjönpromenaden	Fartlekar (20-20-20)	Grus
48	Brovaktarestugan/ Längs Stensjön	2min	Grus
49	Runde sten	70-20	Grus
50	Stensjöhill, grustunneln	3-2-1	Grus
51	Helenevik	Backe 70sek	Asfalt

Vi samlas vid **klubbstugan** kl 18:15 och springer iväg kl 18:30. Vi springer alltid delvis på asfalt från klubbstugan, men intervallerna är oftast på grus (ibland stig). Hela träningen beräknas ta 45-60 minuter.

Under den mörka årstiden behövs nästan alltid pannlampa.

Varmt välkomna!