

Intervallträning på tisdagar kl 17:30 vid Galgberget – Sommaren 2026

Välkomna på intervallträning vid Galgberget tisdagar kl 17:30 i sommar. Vi drar igång redan veckan efter orienteringsträningen tar slut, tisdag 9/6, och kör sedan hela sommaren fram tills tisdagsorienteringen startar igen 25/8. Alla orienterare på Gotland, från ca 14 år, som vill träna och ha kul tillsammans är välkomna!

Mikaela och Anna kommer att hålla i de flesta träningarna. Enstaka tisdagar kan ledarna dock inte medverka pga jobb mm, så därför finns detta grundprogram som stöd att träna efter för de som deltar. Vi inleder med uppvärmning, löpskolning och stegringslopp, och avslutar med nedjogg samt efterföljande stretch. Självklart kan träningarna modifieras utifrån egen ambitionsnivå och dagsform, men detta schema är tänkt som ett stöd i grund och botten.

Vecka	Datum	Träning
24	9 juni	6 x 4 minutersset enl nedan, setvila 90s Set 1: 1x4 min (tröskelfart, ökning sista min) Set 2: 2x90s30s Set 3: 1x4 min (progression, lite snabbare för varje minut) Set 4: 4x45s15s Set 5: 8x20s10s Set 6: 1x4 min (tröskelfart, ökning sista min)
25	16 juni	Blodomloppet (ingen planerad intervallträning)
26	23 juni	Backintervaller, medellång/lång. 2x12 min, högt tempo uppför, joggvila nedför. Setvila 2-3 min.
27	30 juli	4-6x 30s-60s-90s, 30s vila mellan intervaller, 90s setvila.
28	7 juli	3-dagars etapp 1 alt. 5-6x supertusingar (dvs. 100m-200m-300m-400m, 30s vila mellan), 1-2 min vila mellan varje.
29	14 juli	6x20s-20s-20s, 4-5 set, setvila 2 min, 20s enligt följande; lugnt tempo, medelhårt tempo, hårt/max tempo
30	21 juli	O-ringen alt. Pyramidintervaller - 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min, vila halva intervalltiden alt. 1 min.
31	28 juli	15 x (1+1+1 min) högfartslöpning, jogg vila, gå vila
32	4 augusti	12-15x(70x20 sek)
33	11 augusti	Backintervaller, medellång/lång. 2x12 min, högt tempo uppför, joggvila nedför. Setvila 2-3 min.
34	18 augusti	5-6x supertusingar (dvs. 100m-200m-300m-400m, 30s vila mellan), 1-2 min vila mellan varje.

Hoppas vi ses på intervallträningarna i sommar!

Hälsningar, Anna och Mikaela via Visborgs OK's ungdoms-, junior- och seniorledare