

VÄSTERVIKS OK - INTERVALLSCHEMA VÅREN 2025

Datum	Dag	Tid (intervallstart)	Plats	Alt 1	Alt 2 / Ungdom	Vila
08-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
15-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
22-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
29-jan	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	100m joggvila.
05-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
12-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
19-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	3000 m (TRÄNINGSTÄVLING)		
26-feb	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
05-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
12-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	100m joggvila.
19-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	5 km TEMPO (TT-5an)		
26-mar	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
02-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
09-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
16-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	1400-1000-1200-800-1000-600 meter	1000-600-800-400-600-200 meter	1min/100m gåvila.
23-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	100m joggvila.
30-apr	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	12-15x400m	12-15x300m	Start på 135sek
07-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila
14-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP/Slipbron	Backe 16x45sek (8+8)	Backe 12x45sek (6+6)	Joggvila ner, omstart på ca 120sek. 3min vila efter hälften.
21-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	Västerviksfemman		
28-maj	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	10+10x200m	10+5x200m	100m joggvila. 3min setvila.
04-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	3000 m (TRÄNINGSTÄVLING)		
11-jun	Onsdag	17.45	Gymnasiets IP	2x1000-800-600-400-200 meter	2x700-500-300-100 meter	1min mellan varje och 3min setvila