**Planering Löpning VT 2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Tid** | **Typ** | **Plats** | **Info** |
| 3 jan | 18 | Fartlek | Bastasjö |  |
| 10 jan | 18 | Långa intervaller | Bastasjö |  |
| 17 jan | 18 | Mixade intervaller | Bastasjö |  |
| 24 jan  | 18 | Backe  | Bastasjö |  |
| 31 jan *(Linda ej med)* | 18 | Långa intervaller | Bastasjö |  |
| 7 feb  |  | Fartlek  | Bastasjö |  |
| 14 feb |  | Mixade intervaller | Bastasjö |  |
| 21 feb  | 18 | Backe | Bastasjö |  |
| 28 feb | 18 | Långa intervaller  | Bastasjö |  |
| 7 mar  | 18 | Fartlek | Bastasjö |  |
| 14 mar | 18 | Mixade intervaller | Bastasjö |  |
| 21 mar | 18 | Backe  | Bastasjö |  |
| 28 mar  | 18 | Långa intervaller  | Bastasjö |  |
| 4 apr | 18 | Korta intervaller | Bastasjö |  |
| 11 apr | 18 | Långa intervaller | Bastasjö |  |
| 18 apr | 18 | Backe  | Bastasjö |  |
| 25 apr | 18 | Fartlek | Bsatasjö  |  |
| 2 maj | 18 | MIxade intervaller | Bastasjö |  |
| 9 maj | 18 | Långa intervaller | Bastasjö |  |
| 16 maj | 18 | Backe | Bastasjö |  |
| 23 maj | 18 | Korta intervaller  | Bastasjö  |  |
| 30 maj | 18 | Långa intervaller  | Bastasjö |  |
| 6 jun  | 18 | Backe  | Bastasjö |  |
| 13 jun | 18 | Fartlek  | Bastasjö |  |
| 20 jun | 18 | Mixade intervaller  | Bastasjö |  |
| 27 jun | 18 | Distans | Bastasjö |  |