|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Måndag | Onsdag | Övrigt |
| v. 12 | Styrka + innebandy | Intervaller: 3-2-1 med 1-1-0:30 vila. 3-4 set. Löps i Änggårdsbergen – samling hos Malin på Viktor Rydbergsgatan 48.**INGEN MAT**  |  |
| v. 13 | Styrka + innebandy | Intervaller: Långa backintervaller i Änggårdsbergen. Längre uppvärmning till backen, ca. 20 minuter.**INGEN MAT** |  |
| v. 14 | **PÅSKVILA** | 70/20. 7 intervaller\*2-3 set med en intervalls setvila.**MAT: Albin & Frida** | **Lördag 6/4**Medeldistanstävling Safjället (splitterny karta!!!)Arrangeras av FK Herkules, anmälan via din egen klubbs Eventor. Prata med träningsansvariga om du inte tillhör någon klubb men vill springa! |
| v. 15 | Styrka + innebandy | Keps-OL i Safjället eller Änggårdsbergen**MAT: Josefin & Emilia** | **Söndag 14/4**Ultralång-SM i Landvetter. Heja på SM-löpare och spring publiktävling! |
| v. 16 | Styrka + innebandy | Löpträning**MAT: Erik & Mallan** | **Lördag 20/4, Söndag 21/4**Sprint-SM avgörs på Chalmersområdet! Ta chansen att springa SM eller publiktävlingarna! |
| v. 17 | Styrka + innebandy | Medel-KM i Tuve.**MAT: Styrelsen** |  |
| v. 18 | Styrka + innebandy | Löpträning**MAT: Malin & Lovisa** |  |
| v. 19 | Styrka + innebandy | Löpträning**MAT: två frivilliga?** |  |
| v. 20 | Styrka + innebandy | Sprintstafett-KM**MAT: grillning!** |  |
| v. 21 | Styrka + innebandy | Löpträning**MAT: Linus K + någon frivillig?** | **Våravslutning fredag 24/5:** Sommarfest och öl-OL |
| v. 22 | Styrka + innebandy | Löpträning**INGEN MAT** |  |
|  | SOMMARLOV! |  |  |