

Träningsprogram vecka 42-51 2023

Vecka	Datum	Dag	Aktivitet	Plats	Tid
V. 42	16-okt	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	17-okt	Tisdag	Intervaller	Hestrastugan	17:45
	20-okt	Fredag	Borås Night Trail	Hestrastugan	
V.43	23-okt	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	24-okt	Tisdag	Distans	Hestrastugan	17:45
	28-okt	Lördag	Helgträning & OL-avslutning	Hestrastugan	10:00
V. 44	30-okt	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	31-okt	Tisdag	Backe	Hestrastugan	17:45
V. 45	06-nov	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	07-nov	Tisdag	Intervaller	Hestrastugan	17:45
	10-12 nov	Fre-sön	O-event	Borås Arena/Djurparken	
V. 46	13-nov	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	14-nov	Tisdag	Distans	Hestrastugan	17:45
V.47	20-nov	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	21-nov	Tisdag	Backe	Hestrastugan	17:45
	23-nov	Torsdag	Natt 7:an, deltävling 1	Ulricehamn	18:30
V.48	27-nov	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	28-nov	Tisdag	Intervaller	Hestrastugan	17:45
V. 49	04-dec	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	05-dec	Tisdag	Distans	Hestrastugan	17:45
	07-dec	Torsdag	Natt 7:an, deltävling 2	Tranemo	18:30
V. 50	11-dec	Måndag	Styrketräning	Byttorpshallen	19:00
	12-dec	Tisdag	Backe	Hestrastugan	17:45
	17-dec	Söndag	Julasletet	Hestrastugan	
V. 51	18-dec	Måndag	Julavslutning styrkan	Byttorpshallen	19:00
	19-dec	Tisdag	Intervaller	Hestrastugan	17:45
	21-dec	Torsdag	Natt 7:an, deltävling 3	Mark/OK Råven	18:30

