

Schema löpning F&S Kungsbacka våren 2021

Januari

Datum	tid	pass	
Sön 03 jan	10:00 - 11:30	distans 90	
Tis 05 jan	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 07 jan	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	lång backe
Sön 10 jan	10:00 - 11:30	distans 90	
Tis 12 jan	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 14 jan	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	kort backe
Sön 17 jan	10:00 - 11:30	distans 90	Kollaskogen 11 km
Tis 19 jan	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 21 jan	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	backe/distans
Sön 24 jan	10:00 - 11:30	distans 90	Hammerö 11 km
Tis 26 jan	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 28 jan	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	fartlek
Sön 31 jan	10:00 - 11:30	distans 90	Hördalen - Vallda 11 km

Februari

Datum	tid	pass	
Tis 02 feb	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 04 feb	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	korta intervaller
Sön 07 feb	10:00 - 11:30	distans 90	Barnamossen 10 km
Tis 09 feb	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 11 feb	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	långa intervaller
Sön 14 feb	10:00 - 11:30	distans 90	Hanhals 12 km
Tis 16 feb	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 18 feb	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	kort backe
Sön 21 feb	10:00 - 11:30	distans 90	Holkrundan 10 km
Tis 23 feb	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 25 feb	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	lång backe
Sön 28 feb	10:00 - 11:30	distans 90	Bunketorp 8.5 km

Mars

Datum	tid	pass	
Tis 02 mar	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 04 mar	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	fartlek
Sön 07 mar	10:00 - 11:30	distans 90	Fjärås 12 km
Tis 09 mar	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 11 mar	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	Pyramidintervaller
Sön 14 mar	10:00 - 11:30	distans 90	Gottskär 11 km
Tis 16 mar	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 18 mar	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	Backe/distans
Sön 21 mar	10:00 - 11:30	distans 90	Fors- och Kungsbackaskogen 12 km
Tis 23 mar	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 25 mar	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	lång backe
Sön 28 mar	10:00 - 11:30	distans 90	Tre dalar 11 km
Tis 30 mar	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	

April

Datum	tid	pass	
Tor 01 apr	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	kort backe
Sön 04 apr	10:00 - 11:30	distans 90	Voxlöv 13 km
Tis 06 apr	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 08 apr	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	fartlek
Sön 11 apr	10:00 - 11:30	distans 90	Gåsevadholm 15 km
Tis 13 apr	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 15 apr	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	korta intervaller
Sön 18 apr	10:00 - 11:30	distans 90	Särö 12 km
Tis 20 apr	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 22 apr	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	långa intervaller
Sön 25 apr	10:00 - 11:30	distans 90	Sandsjön runt 11 km
Tis 27 apr	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 29 apr	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	lång backe

Maj

Datum	tid	pass	
Sön 02 maj	10:00 - 11:30	distans 90	Fjärås (lång) 15 km
Tis 04 maj	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 06 maj	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	backe distans
Sön 09 maj	10:00 - 11:30	distans 90	Tre skogar 16 km
Tis 11 maj	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 13 maj	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	fartlek
Sön 16 maj	10:00 - 11:30	distans 90	intervall Kungsbackaskogen
Tis 18 maj	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 20 maj	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	kort backe
Sön 23 maj	10:00 - 11:30	distans 90	Näsbokrok Åsa 11 km
Tis 25 maj	18:00 - 19:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:15	distans 75	
Tor 27 maj	11:00 - 12:00	distans 60 (soft)	
	18:00 - 19:00	kvalitet	Fartlek
Sön 30 maj	10:00 - 11:30	distans 90	Brändome 15 km