

## Vecka 1

Dag	Fyspass		Genomförd	Kommentar
Måndag	Styrkefys och explosivitet (alt styrka ben)			
Tisdag	Styrka överkropp och bål			
Onsdag	Löpning intervall kort 45 min och bål			
Torsdag	Cirkelfys 1 tim (alt styrka överkropp)			
Fredag	Löpning 5-7km			
Lördag	Styrka ben och bål			
Söndag	Vila			

## Vecka 2

Dag	Fyspass		Genomförd	Kommentar
Måndag	Styrkefys och explosivitet (alt styrka överkropp)			
Tisdag	Styrka ben och bål			
Onsdag	Löpning intervall kort 45 min och bål			
Torsdag	Styrka överkropp och bål			
Fredag	Löpning 5-7km			
Lördag	Styrka ben och bål			
Söndag	Vila			