

Datum	Dag	Pass	Kommentar
29-jun-20	Måndag	Styrke intervaller, Cirkelpass. 60 min	
30-jun-20	Tisdag	Explosivitet och löpning 5km	
01-jul-20	Onsdag	Benpass 1	
02-jul-20	Torsdag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
03-jul-20	Fredag		
04-jul-20	Lördag	Överkropp 2 och explosivitet	
05-jul-20	Söndag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
06-jul-20	Måndag	Styrke intervaller, Cirkelpass. 60 min	
07-jul-20	Tisdag	Explosivitet och löpning 5km	
08-jul-20	Onsdag	Benpass 2	
09-jul-20	Torsdag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
10-jul-20	Fredag		
11-jul-20	Lördag	Överkropp 3 och explosivitet	
12-jul-20	Söndag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
13-jul-20	Måndag	Styrke intervaller, Cirkelpass. 60 min	
14-jul-20	Tisdag	Explosivitet och löpning 5km	
15-jul-20	Onsdag	Benpass 3	
16-jul-20	Torsdag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
17-jul-20	Fredag		
18-jul-20	Lördag	Överkropp 4 och explosivitet	
19-jul-20	Söndag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
20-jul-20	Måndag	Styrke intervaller, Cirkelpass. 60 min	
21-jul-20	Tisdag	Explosivitet och löpning 5km	
22-jul-20	Onsdag	Benpass 1	
23-jul-20	Torsdag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
24-jul-20	Fredag		
25-jul-20	Lördag	Överkropp 2 och explosivitet	
26-jul-20	Söndag	Kondition Cykel/Inlines/löpning. Intervaller, 45 min	
		Nedan är en hård vecka beskriven, prova gärna att köra.	
		Fm- Förmiddag Em- Eftermiddag	
Hård vecka	Måndag	Fm Löpning 45 min+bål 15 min Em Cirkel/intervaller 1h 15 min	
	Tisdag	Fm Styrka överkropp 1 h Em Cirkelpass 1h 15min	
	Onsdag	Fm Löpning/Cykel/Inlines 45 min+ bål Em Vila	
	Torsdag	Fm Vila Em Intervaller 1h	
	Fredag	Fm Cykel 30 min+styrka ben 1h	
	Lördag	Fm Intervaller 1h alternativt löpning 45 min Em Styrka överkropp 1h	
	Söndag	Fm Vila Em Vila	