

Träningsplanering

1 april 2019

Minst fem aktiviteter per vecka
Minst en timma per aktivitet
Minst två konditionspass per vecka
Minst ett styrketräningsspass per vecka

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag	Mål
45	5 nov. 147	6 nov. 146	7 nov. 145	8 nov. 144	9 nov. 143	10 nov. 142	11 nov. 141	
46	12 nov. 140	13 nov. 139	14 nov. 138	15 nov. 137	16 nov. 136	17 nov. 135	18 nov. 134	
47	19 nov. 133	20 nov. 132	21 nov. 131	22 nov. 130	23 nov. 129	24 nov. 128	25 nov. 127	
48	26 nov. 126	27 nov. 125	28 nov. 124	29 nov. 123	30 nov. 122	1 dec. 121	2 dec. 120	
49	3 dec. 119	4 dec. 118	5 dec. 117	6 dec. 116	7 dec. 115	8 dec. 114	9 dec. 113	
50	10 dec. 112	11 dec. 111	12 dec. 110	13 dec. 109	14 dec. 108	15 dec. 107	16 dec. 106	
51	17 dec. 105	18 dec. 104	19 dec. 103	20 dec. 102	21 dec. 101	22 dec. 100	23 dec. 99	
52	JULAFTON 24 dec. 98	JULDAGEN 25 dec. 97	26 dec. 96	27 dec. 95	28 dec. 94	29 dec. 93	30 dec. 92	
1	NYÅR 31 dec. 91	1 jan. 90	2 jan. 89	3 jan. 88	4 jan. 87	5 jan. 86	6 jan. 85	
2	7 jan. 84	8 jan. 83	9 jan. 82	10 jan. 81	11 jan. 80	12 jan. 79	13 jan. 78	
3	14 jan. 77	15 jan. 76	16 jan. 75	17 jan. 74	18 jan. 73	19 jan. 72	20 jan. 71	
4	21 jan. 70	22 jan. 69	23 jan. 68	24 jan. 67	25 jan. 66	26 jan. 65	27 jan. 64	
5	28 jan. 63	29 jan. 62	30 jan. 61	31 jan. 60	1 feb. 59	2 feb. 58	3 feb. 57	
6	4 feb. 56	5 feb. 55	6 feb. 54	7 feb. 53	8 feb. 52	9 feb. 51	10 feb. 50	
7	11 feb. 49	12 feb. 48	13 feb. 47	14 feb. 46	15 feb. 45	16 feb. 44	17 feb. 43	
8	18 feb. 42	19 feb. 41	20 feb. 40	21 feb. 39	22 feb. 38	23 feb. 37	24 feb. 36	
9	25 feb. 35	26 feb. 34	27 feb. 33	28 feb. 32	1 mars 31	2 mars 30	3 mars 29	
10	4 mars 28	5 mars 27	6 mars 26	7 mars 25	8 mars 24	9 mars 23	10 mars 22	
11	11 mars 21	12 mars 20	13 mars 19	14 mars 18	15 mars 17	16 mars 16	17 mars 15	
12	18 mars 14	19 mars 13	20 mars 12	21 mars 11	22 mars 10	23 mars 9	24 mars 8	
13	25 mars 7	26 mars 6	27 mars 5	28 mars 4	29 mars 3	30 mars 2	31 mars 1	
13	1 apr. 0	2 apr.	3 apr.	4 apr.	5 apr.	6 apr.	SANKTAN 7 apr.	