

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