

Nedan ser du ditt träningsprogram med start den 27 mars. Simningen sker i Jakobsbergs simhall på vanliga tider. Cyklingen sker med start vid Lillsjön som vanligt.

Dessutom gäller följande:

Alla kantspelare kör enligt sitt extraschema med Kungsänges fridrottsklubb

9 meterspelare tränar med Hammarbys A-lag enligt separat schema

Linjespelare kör fys med Brottningsklubben på extra tiderna

Målvakter kör rörlighet med Järfällagymnasterna enligt schemat

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
NYCKELPASS: Simning 1,5-2h Teknikträning med klubben och tränare.	Löpning 1h Intervaller, gärna backe.	Simning 30-60min Distansintervaller	Löpning 1,5h Distanslöpning i terräng (om vädret tillåter).
	Styrketräning, 30-60min Helkropp.		Cykling 1h + Styrka 1h Cykeltrainer eller spinningpass + styrka med laget.
Fredag	Lördag	Söndag	
Simning, intervaller 20x50m + 500m in- och avsim.	NYCKELPASS: Löpning, långpass Minst 2h löpning i ett lugnt stadigt tempo.	Cykling, långpass Minst 90 minuter långpass cykling med laget inomhus.	
		Löpning, 30 min Direkt efter cyklingen, 30 min löpning.	

Fystester enligt tidigare schema varannan vecka på IP i Kungsängen