**P16**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pass1 Fredag** | **Pass 2 Lördag (Dagen innan Match)** | **Pass 3** |
| **V7** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** |
|  | **Löpning****1km x 6****Under tiden man vila ska man göra:****10 ben böjer****10 Utfall steg****60 Tricycle****10 Parachute****10 Arm övningar** | **Löpning****2 x 3km****Under vilan****2x30m Utfall****2x30m höga knä** | **Löpning****5km** | **Yoga** | **Yoga** | **Yoga** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pass1 Måndag (Dagen efter match)** | **Pass 2 Onsdag (passet kommer senare)** | **Pass 3 Fredag (Dagen innan Match: Ystad)** |
| **V8** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** |
|  | **Yoga** | **Yoga** | **Yoga** | **Fys** | **Fys** | **Fys** | **Yoga** | **Yoga** | **Yoga** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pass1** | **Pass 2** | **Pass 3** |
| **V9** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** | **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupp 1** | **Grupp 2** | **Grupp 3** |
| **Abdullah****Abiel****Alexander****Kays****Nadim****Mohammad****Yassin****Ström** | **AHMED****Anton****Fabian****Saif****Milot****Assi****Maiwan****Najib** | **Ammar****David****Hugo****Jannakis****Oliver****Ramzy****Viggo****Lorent** |