**Skattkärr If Barmark**

v.19 Mån: 18:30 Beep-test

Tis: 18:30 genomgång styrkeprogram på Sats

Ons: 18:30 styrketester Sats

Egen träning: Styrka-stabilitet

v.20 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 19:00 Löpning TYR

Tors: 18:00 Styrka-stabilitet gymet Sats

Egen träning: Styrka-stabilitet

v.21 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 18:30 Löpning TYR

Ons: 18:30 Styrka gymet Sats

Egen träning: styrka-stabilitet

v.22 Mån: 18.30 Bål/smidighet Sats

Tis: 18:30 Löpning TYR

Tors: 18:00 Styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: styrka-stabilitet

v.23 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 19:00 Löpning TYR

Ons: 18:00 styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: styrka

v.24 Tis: 19:00 löpning TYR

Ons: 18:00 Styrka herrgårdsparken Sats

Tors: 18:00 Styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: styrka

v.25-26 Uppehåll egen träning:

1 pass snabbdistans 6-8 km

1 pass intervaller 2 min/30 s vila \*5\*3

1 pass styrka

v.27 Mån: Beep-test

Tis: styrketester Sats

Tors: Styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: Intervaller 2 min/30 s vila\*5\*3

v.28 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 19:00 Löpning TYR

Tors: 18:00 styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: styrka

v.29 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 19:00 löpning TYR

Tors: 18:00 styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: intervaller 1 min/15 s vila\*5\*4

v.30 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 19:00 löpning TYR

Tors: 18:00 styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: styrka

v.31 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 19:00 löpning TYR

Tors: 18:00 styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: intervaller 1 min/30 s\*5\*4

v.32 Mån: 18:30 Bål/smidighet Sats

Tis: 19:00 löpning TYR

Tors: 18:00 styrka herrgårdsparken Sats

Egen träning: styrka