**Vilken vecka och hur hårt?**

**Vecka 26 (28-2 juni/juli)**

**Röd**

**Vecka 27 (5-9 juli)**

**Gul**

**Vecka 28 (12-16 juli)**

**Röd**

**Vecka 29 (19-23 juli)**

**Röd**

**Vecka 30 (26-30 juli)**

**Grön**

**Upplägg U16 (u15)**

***Måndag: snabbhet/spänst***

***Tisdag: underkropp***

***Onsdag: överkropp***

***Torsdag: intervaller***

***Fredag: mix***

*Notering för U16 (u15):*

*Inga. 1 pass om dagen enligt schema*

**Upplägg J20**

***Måndag: snabbhet/spänst***

***Tisdag: underkropp***

***Onsdag: överkropp***

***Torsdag: intervaller***

***Fredag: mix***

*Notering för j20*

*Röd vecka tis & tors 2 pass. Vanliga enligt schemat plus ditt individuella.*

*Gul vecka bara tors 2 pass. Vanliga enligt schemat plus ditt individuella.*

**Upplägg J18**

***Måndag: snabbhet/spänst***

***Tisdag: underkropp***

***Onsdag: överkropp***

***Torsdag: intervaller***

***Fredag: mix***

*Notering för j18*

*Röd och gul vecka bara tors 2 pass Vanliga enligt schemat plus ditt individuella.*