

v.24	Dag	Tidpunkt	Aktivitet	Syfte	Detaljerad beskrivning av träning	Tidsåtgång min, ca	Intensitet	Övrigt	
v.24	måndag								
	tisdag								
	onsdag								
	torsdag								
	fredag								
	lördag								
söndag						30 45		Hemus 16:30 Gemensam träning	
v.25	Dag	Tidpunkt	Aktivitet	Syfte	Detaljerad beskrivning av träning	Tidsåtgång min, ca	Intensitet	Övrigt	
v.25	måndag		Styrka - hel	Helkroppsstyrka + kondition	1. Genomför styrkepasset -----> 2. Genomför ett valfritt yogapass, förslag hittar du på under fliken passbeskrivningar.	30		<a href="#">Egen träning</a> <a href="#">Helkroppspasset</a>	
			Yoga - rörlighet	Skadeförebygg. + mobilitet		20			
	tisdag								
	onsdag		A2+		1. 10 min uppvärmning (inkl. dynamisk rörlighet) 2. 20 min A2 (75-85%), med 5st 50m ruscher, valfritt fördelat under tiden. 3. Stretcha vader + framsida lår (minst)	30		Egen träning	
	torsdag				Vi cyklar till någon lämplig strand för gemensam aktivitet. medtag badkläder	45		Vasalopsmålet 18:30 Gemensam träning medtag cykel	
	fredag								
	lördag								
	söndag			Beep/A3	Förtest kondition	1. 15min uppvärmning 2. Beep test. 3. 20 min A2 (75-85%), med 5st 50m ruscher, valfritt fördelat under tiden	30 45		IFA 16:30 Gemensam träning
v.26	Dag	Tidpunkt	Aktivitet	Syfte	Detaljerad beskrivning av träning	Tidsåtgång min, ca	Intensitet	Övrigt	
v.26	måndag								
	tisdag		Styrka - hel	Helkroppsstyrka + kondition	1. Genomför styrkepasset -----> 2. Genomför ett valfritt yogapass, förslag hittar du på under fliken passbeskrivningar.	30		<a href="#">Egen träning</a> <a href="#">Helkroppspasset</a>	
			Yoga - rörlighet	Skadeförebygg. + mobilitet		20			
onsdag									
torsdag			Spänst och snabbhet		Ombyta för löpning. Vi genomför gemensamt ett spänst och snabbhetspass			Hemus 18:30 gemensam träning	

Hårt belev	fredag		A2	Kondition	1. 45 min A2 (75-85%) på cykel	30		Egen träning
	lördag							
	söndag		LT	Löpteknik/-styrka	1. Löpteknikpass 1, fokus tekniken! 2. Dynamisk rörlighet + pulshöjning 3. A3 intervaller. 15x15sek. 10 + 10 + 10st. Vila 2-3min mellan varje 10a. HÖG FART i lätt sluttande uppförsbacke, jogga lätt ner. 4. 4st bål-överkroppsövningar, 10-15reps x 3varv. 5. Stretch av vader + lår (minst)	25		Hemus 16:30 Gemensam träning
			A3	Kondition		30		
			Styrka bål-överkropp	Bål-/överkroppsstyrka		15		

v.27	Dag	Tidpunkt	Aktivitet	Syfte	Detaljerad beskrivning av träning	Tidsåtgång min, ca	Intensitet	Övrigt	
Hårt belastande vecka	måndag								
	tisdag				1. Uppvärmning 20min löpning eller 30min cykel 2. Helkroppspass	45		Egen träning <a href="#">Passbeskrivning - Helkroppspass 1</a>	
			Styrka - hel	Helkroppsstyrka		45			
	onsdag								
	torsdag					Vi cyklar till någon lämplig strand för gemensam aktivitet. medtag badkläder	45		Vasalopsmålet 18:30 Gemensam träning medtag cykel
					40				
	fredag								
lördag			A2+		1. 10 min uppvärmning (inkl. dynamisk rörlighet) 2. 20 min A2 (75-85%), med 5st 50m ruscher, valfritt fördelat under tiden. 3. Stretcha vader + framsida lår (minst)	30		Egen träning	
söndag				Kondition	1. Uppvärmning 10-15min, inkl. dynamisk rörlighet 2. A3 90-95%. 12 x 1min intervaller. 45sek vila. HÖG FART! 3. Nedvarvning 5min. 4. Stretch av vader + lår (minst) 5min	45		Prästholmens friidrottsbana 16:30 gemensam träning	