

Datum	Pass	Antal minuter	Upplevd ansträngning (1-10)	Tid (Cooper)
2018-06-16	Styrka 1			
2018-06-17				
2018-06-18	Intervall lång (6*500)			
2018-06-19				
2018-06-20	Styrka 2			
2018-06-21	Återhämtningsspass			
2018-06-22				
2018-06-23	Styrka 1+2			
2018-06-24				
2018-06-25	Intervall lång (8*200)			
2018-06-26	Återhämtningsspass			
2018-06-27	Styrka 3			
2018-06-28	<b>(Cooper)</b>			
2018-06-29	Intervall kort (15/15 + Slide-sprint-back)			
2018-06-30	Styrka 4			
2018-07-01				
2018-07-02	Intervall lång (4*4 min)			
2018-07-03	Återhämtningsspass			
2018-07-04	Styrka 3			
2018-07-05				
2018-07-06	Intervall kort (Tabata + Base-Base)			
2018-07-07	Styrka 4			
2018-07-08				
2018-07-09	Intervall lång (6*500)			
2018-07-10	Återhämtningsspass			
2018-07-11	Styrka 3			
2018-07-12	<b>(Cooper)</b>			
2018-07-13	Intervall kort (15/15 + Idioten)			

2018-07-14	Styrka 4			
2018-07-15				
2018-07-16	Intervall lång (8*200)			
2018-07-17	Återhämtningsspass			
2018-07-18	Styrka 3			
2018-07-19				
2018-07-20	Intervall kort (15/15 + Slide-sprint-back)			
2018-07-21	Styrka 4			
2018-07-22				
2018-07-23	Intervall lång (4*4 min)			
2018-07-24	Återhämtningsspass			
2018-07-25	Styrka 3			
2018-07-26	<b>(Cooper)</b>			
2018-07-27	Intervall kort (Tabata + Base-base)			
2018-07-28	Styrka 4			
2018-07-29				
2018-07-30	Styrka 5			
2018-07-31	Intervall kort (15/15 + Idioten)			
2018-08-01				
2018-08-02	Styrka 6			
2018-08-03				
2018-08-04	Intervall kort (Tabata + Slide-sprint-back)			
2018-08-05				
2018-08-06	Styrka 5			
2018-08-07	Intervall kort (15/15 + Base-base)			
2018-08-08				
2018-08-09	Styrka 6			
2018-08-10	<b>(Cooper)</b>			
2018-08-11	Intervall kort (Tabata + Idioten)			
2018-08-12				
2018-08-13	Styrka 5			

2018-08-14	Intervall kort (15/15 + Slide-sprint-back)			
2018-08-15				
2018-08-16	Styrka 6			
2018-08-17				
2018-08-18	Intervall kort (Tabata + Base-base)			
2018-08-19				
2018-08-20	Styrka 5			
2018-08-21	Intervall kort (15/15 + Idiolen)			
2018-08-22				
2018-08-23	Styrka 6			
2018-08-24	<b>(Cooper)</b>			
2018-08-25	Intervall kort (Tabata + Slide-sprint-back)			
2018-08-26				