

Vecka	Datum		Ledare	Pass1	Beskrivning
V16	21	Onsdag	Agnetha	Löpning	
	22	Torsdag	-	Bollspel + Skridskostyrka	Basket, landhockey, innebandy eller liknande. Gör egna grupper och kör. Kör skridskostyrka som avslutning
	23	Fredag	-	Styrka 1 + Rodd 2	
	24	Lördag	Agnetha	Löpning	
	25	Söndag	-	Individuellt	Exempel: Agility, Skridskostyrka (2 varv), Mage hemma, Plyo2
V17	26	Måndag	-	Styrka överkropp + Rehabstyrka	
	27	Tisdag	-	Styrka 2	Rehabstyrka/Mage
	28	Onsdag	Agnetha	Löpning	
	29	Torsdag	-	Bollspel + Skridskostyrka	Basket, landhockey, innebandy eller liknande. Gör egna grupper och kör. Kör skridskostyrka som avslutning
	30	Fredag	-	Vila	
	1	Lördag	Agnetha	Löpning	
	2	Söndag	-	Individuellt	Exempel: Agility, Skridskostyrka (2 varv), Mage hemma, Plyo 2
V18	3	Måndag	-	Styrka överkropp + Rehabstyrka	
	4	Tisdag	-	Styrka 1+ Rodd 1	
	5	Onsdag	Agnetha	Löpning	
	6	Torsdag	-	Styrka 2	
	7	Fredag	-	Vila	
	8	Lördag	Agnetha	Löpning	
	9	Söndag	-	Individuellt	Exempel: Agility, Skridskostyrka (2 varv), Mage hemma, Plyo 2