

V26	2025-06-23	A3 Kondition + bål	Långa intervaller - Pass 1	
	2025-06-24	Styrka ben		Avslut barmark
	2025-06-25	korodination + Bål + rörlighet		
	2025-06-26	Styrka överkropp		
	2025-06-27	A2 kondition + Bål	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim	
	2025-06-28	Hoppstyrka eller styrka ben		
	2025-06-29	VILA		
V27	2025-06-30	Spänst/snabbhet + Rörlighet		
	2025-07-01	A2 Kondition + magsnurrar	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim	
	2025-07-02	Allmän Styrka + rörlighet		Volymträning 12-15 rep X 4-5 set
	2025-07-03	Koordination		
	2025-07-04	A3 Kondition + Bål	Långa intervaller - Pass 1	
	2025-07-05	Styrka Ben		
	2025-07-06	VILA		
V28	2025-07-07	Styrka överkropp		
	2025-07-08	A2 kondition + Bål	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim	
	2025-07-09	Spänst/snabbhet		
	2025-07-10	Allmän Styrka + rörlighet		
	2025-07-11	A3 Kondition + bål	Löpning långa intervaller - Pass 2 intervall	
	2025-07-12	VILA		
	2025-07-13	VILA		
V29	2025-07-14	Styrka ben		Bas 6-8 rep x 3-4 set
	2025-07-15	A2 Kondition + magsnurrar	Löpning 30-45min alt. cykling 60-90 min	
	2025-07-16	Styrka överkropp		
	2025-07-17	A3 Kondition + bål	Löpning långa inetrvaller - Pass 1 eller Pass 4	
	2025-07-18	Allmän styrka		
	2025-07-19	VILA		
	2025-07-20	Hoppstyrka		Maxträning, OBS se notering 4-5 rep X 5-6 set
V30	2025-07-21	A1 kondition + rörlighet	löpning 45-60 min alt cykling 90-120 min	
	2025-07-22	Styrka överkropp		
	2025-07-23	A2 Kondition + magsnurrar	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim	
	2025-07-24	Allmän Styrka		
	2025-07-25	A3 Kondition + bål	Löpning långa intervaller - Pass 3	
	2025-07-26	VILA		
	2025-07-27	VILA		
V31	2025-07-28	Styrka ben		
	2025-07-29	Spänst/snabbhet		

	2025-07-30	A2 Kondition + magsnurran	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim
	2025-07-31	Allmän Styrka	
	2025-08-01	A3 Kondition + bål	Löpning
	2025-08-02	VILA	
	2025-08-03	Styrka överkropp	
V32	2025-08-04	A1 kondition + bål	löpning 45-60 min alt cykling 90-120 min
	2025-08-05	Styrka ben	
	2025-08-06	A2 Kondition + magsnurran	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim
	2025-08-07	Styrka överkropp	
	2025-08-08	A3 Kondition + bål	Löpning Korta intervaller - Pass 1
	2025-08-09	VILA	
	2025-08-10	VILA	
V33	2025-08-11	Styrka ben	
	2025-08-12	A2 Kondition + magsnurran	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim
	2025-08-13	Styrka överkropp	
	2025-08-14	A3 Kondition + bål	Löpning Korta intervaller - Pass 4
	2025-08-15	Rörlighet	
	2025-08-16	VILA	
	2025-08-17	A1 kondition + rörlighet	löpning 45-60 min alt cykling 90-120 min
V34	2025-08-18	Styrka ben	
	2025-08-19	A2 Kondition + magsnurran	Löpning 30-45min alt. cykling 1,5-2 tim
	2025-08-20	Styrka överkropp	
	2025-08-21	A3 Kondition + bål	Löpning korta intervall - Pass 3
	2025-08-22	Allmän styrka	
	2025-08-23	VILA	
	2025-08-24		
V35	2025-08-25		
	2025-08-26		
	2025-08-27		
	2025-08-28		
	2025-08-29		
	2025-08-30		
	2025-08-31		

SKOLSTART

