

KFUM TROLLHÄTTAN
24/25

Sommaren 2024

- Egen träning under V.26-31
- Uppstart ny säsong måndag V.32
- Träningsschema över sommaren framtaget
- Individuell träning/fokusområden (bolla med Nisse/Tobbe)
- STRAVA loggning på samtliga pass
- Passen ligger på hemsidan (mappen sommarträning)

Sommaren 2024

´

V.26-27

- Löpning x2
- Fys/Gym x1

V.28-29

-Löpning x2

-Fys/Gym x2

V.29-31

-Löpning x2

-Fys x1

Träningsschema

	V.26	V.27	V.28	V.29	V.30	V.31
Måndag:						
Tisdag:						
Onsdag:						
Torsdag:						
Fredag:						
Lördag:						
Söndag:						