

Träningsschema jan-juni 2026

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lör-Sön
5	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
6	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
7	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
8	Uppehåll	Uppehåll	Uppehåll	Uppehåll	Uppehåll	Uppehåll
9	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
10	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
11	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
12	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
13	Träning	Tävling	Tävling	Tävling	Tävling	Tävling
14	Träning	Träning	Träning	Träning	Uppehåll	Uppehåll
15	Uppehåll	Uppehåll	Uppehåll	Uppehåll	Träning	Träning
16	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
17	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
18	Träning	Träning	Träning	Uppehåll	Uppehåll	Träning
19	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
20	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
21	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
22	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	träning
23	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning
24	Träning	Träning	Träning	Träning	Uppehåll	Träning