

v. 26 – 28

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning A1	Vila	Cykel A1	Vila	Löpning A2	Vila	Vila
Styrka Överkropp	Vila	Styrka Ben	Vila	Styrka Överkropp	Vila	Vila

v. 29 - 31

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning A1	Vila	Cykel A2	Vila	Löpning A2	Vila	Vila
Styrka Ben	Vila	Styrka Överkropp	Vila	Styrka Ben	Vila	Vila

v. 32 - 34

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning A1	Vila	Cykel A2	Vila	Spänst/ Snabbhet/ koordination	Vila	Vila
Styrka Överkropp	Vila	Styrka Ben	Vila	Styrka Överkropp	Vila	Vila

v. 35

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Test: 3 km Träkvista- vallen	Vila	Vila	Test: Cykel 1 timme	Vila	Styrketest: Ben + Överkropp Ekebyhovs- backen	Vila