



EXEMPEL TRÄNINGSVECKOR

13 – 14 år

Träningsvecka under barmarkssäsong

Dag	Träning
Måndag	Vila
Tisdag	Löpning-skidgång – Högintensivt 1h 15min
Onsdag	Fotbollsträning 1h
Torsdag	Rullskidor skejt – Högintensivt och teknik 1h 15min
Fredag	Vila
Lördag	Orienteringstävling medeldistans 1h
Söndag	Löpning distans, 1h 15min + styrka

Träningsvecka under snösäsong

Dag	Träning
Måndag	Vila
Tisdag	Skidor klassiskt – distans och teknik 1h 15min
Onsdag	Handbollsträning 1h
Torsdag	Skidor skejt – högintensivt och snabbhet 1h 15min
Fredag	Vila
Lördag	Skidtävling 1h
Söndag	Handbollsmatch 1h