



## EXEMPEL TRÄNINGSVECKOR

15 – 16 år

### *Träningsvecka under barmarkssäsong*

| Dag     | Träning                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag  | Vila                                                                         |
| Tisdag  | Löpning-skidgång-styrka – högintensivt 1h 30min                              |
| Onsdag  | Fotbollsträning 1h 15min                                                     |
| Torsdag | Rullskidor skejt – högintensivt och teknik 1h 30min                          |
| Fredag  | Vila                                                                         |
| Lördag  | Orienteringstävling eller Rullskidor klassiskt – distans och teknik 1h 15min |
| Söndag  | Löpning distans, 1h 45min + styrka                                           |

### *Träningsvecka under snösäsong*

| Dag     | Träning                                        |
|---------|------------------------------------------------|
| Måndag  | Vila                                           |
| Tisdag  | Skidor klassiskt – distans och teknik 1h 30min |
| Onsdag  | Handbollsträning 1h 15min                      |
| Torsdag | Skidor skejt & styrka – högintensivt 1h 30min  |
| Fredag  | Vila                                           |
| Lördag  | Skidtävling 1h 30 min                          |
| Söndag  | Handbollsmatch 1h                              |