



EXEMPEL TRÄNINGSVECKOR - JUNIOR

Lågvecka under barmarkssäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Rullskidor Klassiskt A3	1:30			1:30
Tisdag	Styrka & spänst	0:45	Cykel / rullskidor skejt A1	1:45	2:30
Onsdag	Löpning & skidgång A3-	1:30	Stakning A1/A2	1:30	3:00
Torsdag	Vila		Vila		
Fredag	Rullskidor skejt A3/A3+	1:30			1:30
Lördag	Löpning A1	1:45	Styrka & rörlighet	00:45	2:30
Söndag	Vila		Vila		
					Total tid: 11:00

Högvecka under barmarkssäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Rullskidor skejt A3-	1:30	Stakning A1/A2	1:30	3:00
Tisdag	Löpning A1	1:45	Styrka & spänst	0:45	2:30
Onsdag	Rullskidor A1/ A2	2:00			2:00
Torsdag	Vila				
Fredag	Skidgång A3/A3+	1:30	Stakning A1/A2	1:30	3:00
Lördag	Löpning A1/A2	2:15	Rullskidor klassiskt A1	1:45	4:00
Söndag	Cykel A1	3:00	Styrka & rörlighet	0:30	3:30
					Total tid: 18:00