



EXEMPEL TRÄNINGSVECKOR -JUNIORER

Lågvecka under snösäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Vila				
Tisdag	Skidor Klassiskt A3/A3+	1:30			1:30
Onsdag	Skidor Klassiskt A1	2:00	Löpning A1 + Styrka	1:00	3:00
Torsdag	Vila				
Fredag	Skidor Fristil A1/A2	1:15			1:15
Lördag	Tävling Sprint Fristil	1:30	Löpning A1	0:15	1:45
Söndag	Tävling 10km Klassiskt	1:30			1:30
Total tid:					9:00

Högvecka under snösäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Skidor Klassiskt A1	2:00	Stakning A1/A2	1:00	3:00
Tisdag	Löpning A1 + Styrka	1:00	Skidor Fristil A1	2:00	3:00
Onsdag	Skidor Klassiskt A3-	1:30	Skidor Fristil A1	1:30	3:00
Torsdag	Vila				
Fredag	Skidor Fristil A1/A2	1:30			1:30
Lördag	Tävling 10km Fristil	1:30	Stakning A1/A2	1:00	2:30
Söndag	Skidor Klassiskt A1	2:30			2:30
Total tid:					15:30