



EXEMPEL TRÄNINGSVECKOR - SENIORER

Lågvecka under barmarkssäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Rullskidor klassiskt A3-	1:45	Löpning A1	1:30	3:15
Tisdag	Styrka & spänst	0:45	Rullskidor skejt A1/A2	2:15	3:00
Onsdag	Löpning A3-	1:45	Stakning A1/A2	1:30	3:15
Torsdag	Vila				
Fredag	Rullskidor skejt A3/A3+	1:30			1:30
Lördag	Löpning A1	2:15	Styrka & rörlighet	0:45	3:00
Söndag	Vila				
					Total tid: 14:00

Högvecka under barmarkssäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Rullskidor skejt A3-	2:00	Stakning A1/A2	1:30	3:30
Tisdag	Löpning A1	2:15	Styrka & spänst	0:45	3:00
Onsdag	Rullskidor skejt A1	2:30			2:30
Torsdag	Vila				
Fredag	Löpning A3/A3+	1:30	Stakning A1/A2	2:30	4:00
Lördag	Löpning A1/A2	2:15	Rullskidor klassiskt A1	2:15	4:30
Söndag	Cykel A1	4:00	Styrka & rörlighet	0:45	4:45
					Total tid: 22:00