



EXEMPEL TRÄNINGSVECKOR - SENIORER

Lågvecka under snösäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Skidor skejt A1	2:15	Löpning A1 + Styrka & rörlighet	1:15	3:30
Tisdag	Skidor klassiskt A3/A3+	1:30			1:30
Onsdag	Skidor klassiskt A1	2:30			2:30
Torsdag	Vila				
Fredag	Skidor skejt A1/A2	1:30			1:30
Lördag	Tävling sprint skejt	1:30	Yoga	0:30	2:00
Söndag	Tävling 10km klassiskt	1:30			1:30
					Total tid: 12:30

Högvecka under snösäsong

Dag	Pass 1	Tid	Pass 2	Tid	Total tid
Måndag	Skidor klassiskt A1	2:30	Skidor klassiskt A1	1:30	4:00
Tisdag	Löpning A1 + Styrka	1:15	Löpning A1 + Styrka & rörlighet	2:15	3:30
Onsdag	Skidor klassiskt A3-	2:00	Skidor skejt A1	1:30	3:30
Torsdag	Vila				
Fredag	Skidor skejt A1	1:30			1:30
Lördag	Tävling 15km skejt	1:30	Stakning A1 + rörlighet	1:30	3:00
Söndag	Skidor klassiskt A1	3:00	Vila		
					Total tid: 19:00