

Period 3 (17/6-23/6) Vecka 1	Innehåll	Övrigt
Måndag 17/6	Egen styrketräning	
Tisdag 18/6	Egen konditionsträning A1-A2 60 min	
Onsdag 19/6 10.00-11.30 BIK	Rullskidor + styrka, 90 min varav 30 min A3	Sandra
Torsdag 20/6	Egen träning 75 min A1-A2	
Fredag 21/6	Vilodag	
Lördag 22/6	Egen konditionsträning 60 min A1-A3, varav 30 min A3	
Söndag 23/6	Egen Löpning/skidgång 90-120 min A1-A2	
Period 3 (24/6-30/6) Vecka 2	Innehåll	
Måndag 24/6	Egen styrketräning	Riksläger OL
Tisdag 25/6	Egen konditionsträning 60 min A1-A2	Riksläger OL
Onsdag 26/6	Egen träning 75 min A1-A2	Riksläger OL
Torsdag 27/6	Egen träning Rullskid/löp + styrka 90 min varav 30 min i A3	Riksläger OL
Fredag 28/6	Vilodag	Riksläger OL
Lördag 29/6	Egen konditionsträning 60 min varav 15-30 min A3	Bik sommarläger
Söndag 30/6	Löpning/cykel 120 min A1-A2	Bik sommarläger
Period 3 (1/7-7/7) Vecka 3	Innehåll	
Måndag 1/7	Egen styrketräning	
Tisdag 2/7 18.00-19.30	Egen Rullskidor/löpning + styrka, 90min varav 30min A3	
Onsdag 3/7	Egen konditionsträning A1-A2 60 min	Öbacka lufsen
Torsdag 4/7	Egen träning 75 min A1-A2	
Fredag 5/7	Vilodag	
Lördag 6/7	Egen konditionsträning 60 min A1-A3, varav 30 min A3	
Söndag 7/7 10.00 BIK	Egen Löpning/skidgång 90.-120 min A1-A2	
Period 3 (8/7-14/7) Vecka 4	Innehåll	
Måndag 8/7	Egen styrketräning	
Tisdag 9/7	Egen konditionsträning 60 min A1-A2	
Onsdag 10/7	Egen träning 75 min A1-A2	
Torsdag 11/7	Egen Löpning + styrka 90 min varav 30 min i A3	
Fredag 12/7	Vilodag	
Lördag 13/7	Egen konditionsträning 60 min varav 15-30 min A3	
Söndag 14/7	Egen Cykel 120 min A1-A2	