

Period 4 (15/7-21/7) Vecka 1		Innehåll	Övrigt
Måndag 15/7		Egen styrketräning	
Tisdag 16/7		Egen konditionsträning A1-A2 60 min	
Onsdag 17/7		Egen Rullskidor/löpning + styrka, 90 min varav 30 min A3	
Torsdag 18/7		Egen träning 60 min A1-A2	
Fredag 19/7		Vilodag	
Lördag 20/7		Egen konditionsträning 60 min A1-A3, varav 15-30 min A3	
Söndag 21/7		Egen Löpning/skidgång 90-120 min A1-A2	
Period 4 (22/7-28/7) Vecka 2		Innehåll	
Måndag 22/7		Egen styrketräning	
Tisdag 23/7		Egen konditionsträning 60 min A1-A2	
Onsdag 24/7		Egen träning 60 min A1-A2	
Torsdag 25/7		Egen Rullskid/löp + styrka 90 min varav 30 min i A3	
Fredag 26/7		Vilodag	
Lördag 27/7		Egen konditionsträning 60 min varav 15-30 min A3	
Söndag 28/7		Egen Löpning/cykel 120 min A1-A2	
Period 4 (29/7-4/8) Vecka 3		Innehåll	
Måndag 29/7		Egen styrketräning	
Tisdag 30/7		Egen konditionsträning A1-A2 60 min	
Onsdag 31/7		Egen Rullskidor/löpning + styrka, 90 min varav 30 min A3	
Torsdag 1/8		Egen träning 60 min A1-A2	
Fredag 2/8		Vilodag	
Lördag 3/8		Egen konditionsträning 60 min A1-A3, varav 15-30 min A3	
Söndag 4/8	10.00 Vårdkasen	Löpning/skidgång 90-120 min A1-A2	
Period 4 (5/8-11/8) Vecka 4		Innehåll	
Måndag 5/8		Egen styrketräning	
Tisdag 6/8		Egen konditionsträning 60 min A1-A2	
Onsdag 7/8		Egen träning 60 min A1-A2	
Torsdag 8/8		Rullskid/löp + styrka 90 min varav 30 min i A3	
Fredag 9/8		Vilodag	
Lördag 10/8		Cykel 120 min A2	
Söndag 11/8	Coopertest	Löpning 60min varav 15 min A3	