

<b>Period 5 (12/8-18/8) Vecka 1</b>	<b>Innehåll</b>	<b>Övrigt</b>
Måndag 12/8	Egen styrketräning	
Tisdag 13/8	Egen konditionsträning 60 min	A1-A2
<b>Onsdag 14/8</b>	<b>Rullskidor/löpning + styrka 90 min varav 30 min A3</b>	A1-A3
Torsdag 15/8	Egen träning 60 min	A1-A2
Fredag 16/8	Vilodag	
Lördag 17/8	Egen konditionsträning 60 min	A1-A3
<b>Söndag 18/8</b>	<b>Löpning/skidgång 90-120 min</b>	A1-A2
<b>Period 5 (19/8-25/8) Vecka 2</b>	<b>Innehåll</b>	
Måndag 19/8	Egen styrketräning	
Tisdag 20/8	Egen konditionsträning 60 min	A1-A2
Onsdag 21/8	Egen träning 60 min	A1-A2
<b>Torsdag 22/8</b>	<b>Rullskid/löp + styrka 90 min varav 30 A3</b>	A1-A3
Fredag 23/8	Vilodag	
Lördag 24/8	Egen konditionsträning 60 min varav 15-30 min A3	A1-A3
<b>Söndag 25/8</b>	<b>Löpning/cykel 90-120 min</b>	A1-A2
<b>Period 5 (26/8-1/9) Vecka 3</b>	<b>Innehåll</b>	
Måndag 26/8	Egen styrketräning	
Tisdag 27/8	Egen konditionsträning 60 min	A1-A2
<b>Onsdag 28/8</b>	<b>Rullskidor/löpning + styrka 90 min varav 30 min A3</b>	A1-A3
Torsdag 29/8	Egen träning 60 min	A1-A2
Fredag 30/8	Vilodag	
Lördag 31/8	Egen konditionsträning 60 min	A1-A3
<b>Söndag 1/9</b>	<b>Löpning/skidgång 90-120 min</b>	A1-A2
<b>Period 5 (2/9-8/9) Vecka 4</b>	<b>Innehåll</b>	
Måndag 2/9	Egen styrketräning	
Tisdag 3/9	Egen konditionsträning 60 min	A1-A2
Onsdag 4/9	Egen träning 60 min	A1-A2
<b>Torsdag 5/9</b>	<b>Rullskid/löp + styrka 90 min varav 30 A3</b>	A1-A3
Fredag 6/9	Vilodag	
Lördag 7/9	Egen konditionsträning 60 min varav 15-30 min A3	A1-A3
<b>Söndag 8/9</b>	<b>Löpning/cykel 90-120 min</b>	A1-A2