

Period 6 (9/9-15/9) Vecka 1		Innehåll	Övrigt
Måndag 9/9		Styrketräning	
Tisdag 10/9		Kondition 60 min, varav 15min A3	A1-A3
Onsdag 11/9		Rullskidor klassiskt 60 min	A1-A2
Torsdag 12/9	Vila inför läger	Kondition BIK 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Fredag 13/9	ÅSF-läger	Vilodag	
Lördag 14/9	ÅSF-läger	Cykel 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Söndag 15/9	ÅSF-läger	Crosspass+styrka 120 min	A1
Period 6 (16/9-22/9) Vecka 2		Innehåll	
Måndag 16/9		Styrketräning	
Tisdag 17/9		Kondition 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Onsdag 18/9		Rullskidor 60 min	A1-A2
Torsdag 19/9		Träning BIK 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Fredag 20/9		Vilodag	
Lördag 21/9		Cykel 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Söndag 22/9	Samling utegymmet kanaludden 10.00	Crosspass+styrka 120 min	A1-A3
Period 6 (23/9-29/9) Vecka 3		Innehåll	
Måndag 23/9		Styrketräning	
Tisdag 24/9		Träning BIK 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Onsdag 25/9		Rullskidor 60 min	A1-A2
Torsdag 26/9		Kondition 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Fredag 27/9		Vilodag	
Lördag 28/9		Upptakt BIK, löpning/skidgång	A1-A3
Söndag 29/9		Crosspass löpning + MTB Vårdkasen 120 min	A1
Period 6 (30/9-6/10) Vecka 4		Innehåll	
Måndag 30/9		Styrketräning	
Tisdag 1/10		Träning BIK 60 min varav 15 min A3	A1-A3
Onsdag 2/10		Valfri kondition 60 min	A1-A2
Torsdag 3/10		Träning löpning innan HT fix	A1-A3
Fredag 4/10		Vilodag	
Lördag 5/10		Härnö trail	A2-A3
Söndag 6/10		Vilodag/ lugn cykel känn av kroppen	A1-A3