

## Planering Träningscykel 1 VT 2019

Datum	Dag	Träningsstid (aktivitet)	Typ av period
14/1	mån	18.30-21.00	<b>Hård träningsperiod</b>
15/1	tis	19.00-21.00	
16/1	ons	6.00-7.30 16.45-19.30	
17/1	tor	17.15-19.15	
18/1	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
19/1	lör	8.00-11.00	
20/1	sön		
21/1	mån	18.30-21.00	<b>Varierad träningsperiod</b>
22/1	tis	19.00-21.00	
23/1	ons	6.00-7.30 16.45-19.30	
24/1	tor	17.15-19.15	
25/1	fre	16.30-18.00	
26/1	lör	<i>Ungdoms-GP</i>	
27/1	sön	<i>Grand Prix / Ungdoms-GP</i>	
28/1	mån	18.30-21.00	<b>Teknik &amp; fart period</b>
29/1	tis	19.00-21.00	
30/1	ons	16.45-19.30	
31/1	tor	17.15-19.15	
1/2	fre	16.30-18.00	
2/2	lör	<i>Arena Sprint Meet</i>	
3/2	sön	<i>Arena Sprint Meet</i>	
4/2	mån	19.15-21.00	<b>Återhämtning</b>
5/2	tis	19.00-21.00	
6/2	ons	16.45-19.30	<b>Progressiv period</b>
7/2	tor	17.15-19.15	
8/2	fre	16.30-18.00	
9/2	lör	9.00-12.00	
10/2	sön		
11/2	mån	18.30-21.00	
12/2	tis	19.00-21.00	<b>Hård träningsperiod</b>
13/2	ons	6.00-7.30 16.45-19.30	
14/2	tor	17.15-19.15	
15/2	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
16/2	lör	9.00-12.00	
17/2	sön		
18/2	mån	<b>Träning enligt speciellt sportlovsschema</b>	
19/2	tis		
20/2	ons		
21/2	tor		
23/2	lör		
24/2	sön		<b>Toppningsperiod</b>
25/2	mån	19.00-20.30	
26/2	tis	19.00-20.30	
27/2	ons	17.30-19.00	
28/2	tor	17.30-19.00	
1/3	fre	<i>Kronborg Open</i>	
2/3	lör	<i>Kronborg Open</i>	
3/3	sön	<i>Kronborg Open</i>	