

## Planering Träningscykel 2 VT 2019

Datum	Dag	Träningsstid (aktivitet)	Typ av period
4/3	mån	19.00-20.30	Återhämtning
5/3	tis	19.00-20.30	
6/3	ons	17.00-18.30	
7/3	tor	17.15-19.15	Progressiv period
8/3	fre	16.30-18.00	
9/3	lör	<i>Funktionärs utbildning ca. 9.00-15.00</i>	
10/3	sön		
11/3	mån	18.30-21.00	Hård träningsperiod
12/3	tis	19.00-21.00	
13/3	ons	6.00-7.30 16.45-19.30	
14/3	tor	17.15-19.15	
15/3	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
16/3	lör	9.00-12.00	
17/3	sön		
18/3	mån	18.30-21.00	Teknik & fart period
19/3	tis	19.00-21.00	
20/3	ons	17.00-19.30	
21/3	tor	17.15-19.15	
22/3	fre	16.30-18.00	
23/3	lör	<i>Glasrikets Cup i Växjö</i>	
24/3	sön	<i>Glasrikets Cup i Växjö</i>	
25/3	mån	19.00-20.30	Varierad träningsperiod
26/3	tis	19.00-21.00	
27/3	ons	16.45-19.30	
28/3	tor	17.15-19.15	
29/3	fre	16.30-18.00	
30/3	lör	9.00-12.00	
31/3	sön		Hård träningsperiod
1/4	mån	18.30-21.00	
2/4	tis	19.00-21.00	
3/4	ons	6.00-7.30 16.45-19.30	
4/4	tor	17.15-19.15	
5/4	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
6/4	lör	9.00-12.00	
7/4	sön		

8/4	mån	18.30-21.00	<b>Teknik &amp; fart period</b>
9/4	tis	19.00-21.00	
10/4	ons	17.00-19.00	
11/4	tor	17.15-19.15	
12/4	fre	16.30-18.00	
13/4	lör	<i>Sponsor Cupen i Kristianstad</i>	<b>Hård träningsperiod</b>
14/4	sön		
15/4	mån	<b>Träning enligt speciellt påsklovsshema</b>	
16/4	tis		
17/4	ons		
18/4	tor		
19/4	fre		
20/4	lör		
21/4	sön		
22/4	mån		<b>Toppningsperiod</b>
23/4	tis	19.00-20.30	
24/4	ons	17.30-19.00	
25/4	tor	17.15-19.00	
26/4	fre	16.30-18.00	
27/4	lör	<i>Ystad Grand Prix</i>	
28/4	sön	<i>Ystad Grand Prix</i>	



