

V 47			Aktivitet	Pass
Mån				
			Styrka Gym	Program A-D 8-10 reps
Tis				
			PM	5-6*7' /3' (2/3) vila 2'
Ons				
			Sveaskolan	Medecinboll/ Skattjakt
To				
			Löpning/Styrka	1*1500m (2) 4*5' 100m 10/10 armdrag/armh räcke 1*1500m(2)
Fre			Vila	Återhämtning
Lö			Cykling	Eget pass
			Gustavsvik	Simning enligt program
Sön			Styrka	Styrkebana Sveaskolan
			PM	TU 10' (2) 4 block 5 st 45/15'' (4/2) vila 2' 1*10'(2)

V 48			Aktivitet	Pass
Mån				
			Styrka Gym	Cirkelgym 3 varv * 30'' BP,BD,Benböj,Mage,
Tis				
			PM	TU 10'(2) 2*10 st 1,50/10'' (2/5) blockvila 2' 10'(2)
Ons				
			Sveaskolan	Styrke Kordinationsbana/Multiboll
To				
			Löpning	Sörbybacken/ Löpning Trappa mm
Fre				
Lö			Cykling	Eget pass
			Gustavsvik	Simning enligt program
Sön			Styrka	Styrkebana Sveaskolan
			PM	6*10'(2) vila 1'