VECKOPROGRAM LÄNGD v.40

Intensitetsvecka

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
					Åk 1-2				
				06.45	Styrka				
	Åk 1		**Åk 3-4**		**Åk 3-4**		**Åk 1-2**		**Åk 1-2**
08.15	**Teori** åk1- sal 509 åk2- sal 360 åk3-4 Infosalen 355	**08.00**	A1 L Gräsberget	**08.30**	A1 SF teknik Samling Rig/Niu	**08.00**	A3 RK staktest + intervaller	**08.00**	MAQ A1 SF teknik
	L		U		N		C		H
					Åk 1-2		**Åk 3-4**		
				12.50	A1 L Lekvattnet	**12.50**	A3 RK Finnsjön staktest+intervall		
	Åk 1-4				**Åk 3-4**		**Åk 3-4**		
18.00	A 3 SG/SS samling Valberget			**16.00**	Styrka + G3 test	**19.00**	Föreläsningav Team Leaseplan Go med Johanna Ojala o team		**Lördag-Söndag** Åk 3-4 Träning med VSF:s ungdomar