

Juniorgruppen

Träningsplanering, perid 2, v 9-16

v	vdag	dat	Övning
	v 9		
	Tisdag	2	Sportlov - individuell mängdträning.
	Onsdag	3	Gärna variation med skidor. Annars
	Torsdag	4	max ett långpass och två
	Lördag	6	intervallpass. I övrigt tröskelfart.
	Söndag	7	Samt styrka
	v 10		
	Tisdag	9	intervaller Hökarängen
	Onsdag	10	Maxstyrka (enl program)
	Torsdag	11	Tröskelpass + styrkegympa
	Lördag	13	Vinterserien Söders-Tyresö
	Söndag	14	Långpass
	v 11		
	Tisdag	16	Teknikträning
	Onsdag	17	Maxstyrka (enl program)
	Torsdag	18	Löpstyrka + styrkegympa
	Fredag	19	<i>Sumpnatta</i>
	Lördag	20	<i>SNO /teknikpass</i>
	Söndag	21	<i>SNO /Långpass</i>
	v 12		
	Tisdag	23	Teknikträning
	Onsdag	24	Maxstyrka (enl program)
	Torsdag	25	Löpstyrka + styrkegympa
	Lördag	27	Teknikträning
	Söndag	28	Teknikträning
	v 13		
	Tisdag	30	Teknikträning
	Onsdag	31	Maxstyrka (enl program)
	Torsdag	1	<i>OK Ravinen natt</i>
	Fredag	2	<i>Kjula IF/vila</i>
	Söndag	4	<i>Gustavsbergs OK</i>
	v 14		
	Måndag	5	<i>Kolmårdskavlen</i>
	Tisdag	6	Teknikträning
	Onsdag	7	Hemmaläger, 2 pass Brunn Ingarö
	Torsdag	8	Sprintträning
	Fredag	9	<i>Grymnatta</i>
	Lördag	10	<i>SL Västervik M/Strängnäs dubbeln</i>
	Söndag	11	<i>SL ultralång-SM/Strängnäs dubbeln</i>
	v 15		
	Tisdag	13	Teknikträning
	Onsdag	14	Maxstyrka (enl program)
	Torsdag	15	Sprintintervaller Oppunda
	Söndag	18	<i>Rånässtafetten</i>
	v 16		
	Tisdag	20	Teknikträning
	Onsdag	21	Maxstyrka (enl program)
	Torsdag	22	Sprintintervaller Oppunda
	Lördag	24	<i>SM sprint / Viad-dubbeln</i>
	Söndag	25	<i>Viad-dubbeln</i>

Styrkepass att förlägga när man har möjlighet:

[Prehab, 2 ggr/vecka](#)