

Höstlovsvecka					Tuff vecka					Vecka: 44					År: 2020									
					Morgon					Förmiddag					Eftermiddag					Kväll				
fredag											Samling kl.18 Nyhem													
lördag	Blandpass Komma igång: 9,8,7min (2) vila 2min, 4*10/50(5/1), 6min(2), 4*10/50(5/1) 5,4,3,2,1min(2+)					Löppass intervaller					Tröskel Besättning 4min(3) 4*90/30(3/2) 4min (3) 4*70/20 (3/2), 4min (3), 4*60/30 (3/2) 4min(3), 4*40/20 (3/2) 4min (3)													
söndag	Växeldragning 4 och 4: 4*20min med korta ryck i bytena										3+ Besättning 4set 4*2min med 15sek vila 4min mellan seten					Atletism och rörlighet med Hannu								
måndag	Distans 12,6,10,5,8,4,6,3,4,2 min (2) 2 min vila										Snabbhet besättning Uppvärmning: 2min(2), 60/60/60/60(2,2+,3,3+) 3set 4*10/50 3min 2- mellan seten. Avsluta med 2 stilla starter a 30drag					Löpning Uppvärmning 10min, Passet: 4*4min hårt, 3min vila								
tisdag	Tröskel 5*8min vila 2min										Tröskel+ besättning 4,3,2,1,2,3,4 min (3+) vila halva intervallens längd					Hemresa								