ENKLA TRÄNINGSDAGBOKEN FÖR TRÄNINGSÅRET 2011-2012

40	41 42 43 44	45 46 47 48	49 50 51 52	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27	28 29 30	31 32 33	34 35	36 37	38 39	40
	10 okt - 6 nov	*7 nov - 1 jan*		*2 jan - 29 jan*	*30 jan - 25 mars*		*26 mars - 22 apr*	*23 april - 17 jun*		*18 jun - 2 sept*				*3 sept - 7 okt*		
Uppstartsvecka: 8-15 okt	**GRUND - TRÄNING** 4 veckor	**AEROB PERIOD 1** 8 veckor		**TRÖSKEL 1** 4 veckor	**AEROB PERIOD 2** 8 veckor		**TRÖSKEL 2** 4 veckor	**AEROB PERIOD 3** 8 veckor		**TÄVLINGSPERIOD**				**VILOPERIOD**		
	Löptest Bosön 15/10	**BLÅ ZON**		**RÖD ZON** **Löptest Bosön 29/1**	**BLÅ ZON**		**RÖD ZON**	**BLÅ ZON**								

| SIMNING | | | | | | | |