



UGEPLAN SOMMER 2024 – NYE AKADEMISPILLERE

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
FORMIDDAG	STYRKE		STYRKE	CARDIO	STYRKE		FRI
EFTERMIDDAG		CARDIO				CARDIO	
INFO	HUSK PRE-AKTIVERING	VÆLG ET INTERVAL FRA DOKUMENTET	HUSK PRE-AKTIVERING	3-5 KM TEMPOTUR	HUSK PRE-AKTIVERING	VÆLG ET INTERVAL FRA DOKUMENTET	AKTIV REST.
TRÆNINGSPROGRAM	3 DAGES FULDKROP	INTERVAL	3 DAGES FULDKROP		3 DAGES FULDKROP	INTERVAL	