

## MIDNATTSLOPPETS TRÄNINGSCHEMA V16 & 17

### V 16

MÅNDAG	
TISDAG	
ONSDAG	Uppstart!
TORSDAG	3 km, lugnt "prattempo"
FREDAG	Vila
LÖRDAG	3 km, lugnt "prattempo"
SÖNDAG	Vila

### V 17

MÅNDAG	4 km, lugnt "prattempo"
TISDAG	Vila
ONSDAG	4 km, lugnt "prattempo"
TORSDAG	Vila
FREDAG	Vila
LÖRDAG	5 km, lugnt "prattempo" + styrka (sittupps, armhävningar)
SÖNDAG	Vila