

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
VECKA 1	<b>Kondition*:</b> 30 min 30 sek*20 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 1) <b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Kondition*:</b> 30 min 4 min*3 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 1) <b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Kondition*:</b> 30 min tävlingsfart valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 1) <b>Vardagsmotion:</b> 45 min	<b>Kondition*:</b> 30 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 1) <b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min
<b>Veckans kostvana:</b> Ät endast efterrätt, godis, läsk/soft mm på helgen, max 1 dl vid ett tillfälle							
VECKA 2	<b>Kondition*:</b> 35 min 30 sek*25 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 2) <b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Kondition*:</b> 35 min 4 min*4 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 2) <b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Kondition*:</b> 35 min tävlingsfart valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 2) <b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Kondition*:</b> 35 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 2) <b>Vardagsmotion:</b> 60 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min
<b>Veckans kostvana:</b> Samma som vecka 1 + låt halva tallriken bestå av grönsaker vid varje måltid							
VECKA 3	<b>Kondition*:</b> 40 min 30 sek*30 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 3) <b>Vardagsmotion:</b> 75 min	<b>Vardagsmotion:</b> 75 min	<b>Kondition*:</b> 40 min 4 min*5 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 3) <b>Vardagsmotion:</b> 75 min	<b>Vardagsmotion:</b> 75 min	<b>Kondition*:</b> 40 min tävlingsfart valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 3) <b>Vardagsmotion:</b> 75 min	<b>Kondition*:</b> 40 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 3) <b>Vardagsmotion:</b> 75 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min
<b>Veckans kostvana:</b> Samma som vecka 1+2+ ät baljväxter och rotfrukter dagligen							
VECKA 4	<b>Kondition*:</b> 45 min 30 sek*35 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 4) <b>Vardagsmotion:</b> 90 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min	<b>Kondition*:</b> 45 min 4 min*6 st intervaller valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 4) <b>Vardagsmotion:</b> 90 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min	<b>Kondition*:</b> 45 min tävlingsfart valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 4) <b>Vardagsmotion:</b> 90 min	<b>Kondition*:</b> 45 min lugnt tempo valfri aktivitet <b>Styrka:</b> 10 min (Cirkel 4) <b>Vardagsmotion:</b> 90 min	<b>Vardagsmotion:</b> 90 min
<b>Veckans kostvana:</b> Samma som vecka 1+2+3+basera såser främst på yoghurt och bönröror							