

CHECKLISTA

	Datum	Uppgift
<input type="checkbox"/>	17-02-06	Styrketräning Bänkdrag Pullover Core + Löpband 30min
<input type="checkbox"/>	17-02-07	Löpning 80min
<input type="checkbox"/>	17-02-08	SkiErg 15km 60-70% av Max
<input type="checkbox"/>	17-01-09	Styrketräning Bänkdrag Bänkpress Marklyft Core
<input type="checkbox"/>	17-02-10	Vila
<input type="checkbox"/>	17-02-11	Löpning 120min lugnt
<input type="checkbox"/>	17-02-12	SkiErg 20km Ta med mycket vätska!
<input type="checkbox"/>	17-02-13	Vila
<input type="checkbox"/>	17-02-14	Styrketräning Bänkdrag Bänkpress Marklyft Pullover Core
<input type="checkbox"/>	17-02-15	SkiErg 5x1000m 10 spurtdrag i början av varje 1000m
<input type="checkbox"/>	17-02-16	Löpning 90min + Plankan Max x2
<input type="checkbox"/>	17-02-17	Vila
<input type="checkbox"/>	17-02-18	Styrketräning Bänkdrag Marklyft Core + SkiErg 10km
<input type="checkbox"/>	17-02-19	SkiErg 20km 10 spurtdrag var 5:e km
<input type="checkbox"/>	17-02-20	Vila
<input type="checkbox"/>	17-02-21	Core Plankan & 80 armhävningar + 60min löpning
<input type="checkbox"/>	17-02-22	Styrketräning Bänkdrag Bänkpress Pullover Marklyft Core + 30min löpband
<input type="checkbox"/>	17-02-23	SkiErg 5x1000m stegrande fart, sista Max
<input type="checkbox"/>	17-02-24	Vila
<input type="checkbox"/>	17-02-25	Core Plankan + 90min löpning
<input type="checkbox"/>	17-02-26	SkiErg 25km (ta med minst 3 L vätska) lugnt
<input type="checkbox"/>	17-02-27	Vila
<input type="checkbox"/>	17-02-28	Styrketräning Bänkdrag Bänkpress Marklyft Core + 30min löpband
<input type="checkbox"/>	17-03-01	SkiErg 10km inkl 3x10st 15s arbete/15s vila
<input type="checkbox"/>	17-03-02	60min löpning + Styrka mage & vore
<input type="checkbox"/>	17-03-03	Vila, resa till Mora
<input type="checkbox"/>	17-03-04	Lugn skidåkning, kolla all utrustning
<input type="checkbox"/>	17-03-05	Vasaloppet!