

Vecka	Fas	Lugnt	Hårt	Totalt
36	Prep	3,5	0,5	4
37		3,5	0,5	4
38		3,5	0,5	4
39		3,5	0,5	4
40	Base 1	5,3	0,7	6
41		5,8	0,7	6,5
42		2,8	0,7	3,5
43	Base 2	4,5	1	5,5
44		5,5	1	6,5
45		6	1	7
46	Base 3	2,5	1	3,5
47		4,2	1,3	5,5
48		5,2	1,3	6,5
49		6,2	1,3	7,5
50	Build 1	2,2	1,3	3,5
51		4,5	2	6,5
52		4	2,5	6,5
1	Build 2	3,5	3	6,5
2		2	1,5	3,5
3		3,5	2,5	6
4		2,5	3,5	6
5		1,5	4,5	6
6		2	1,5	3,5
7	Peak	1,5	4	5,5
8		2	2	4
9	Vasaloppet (A)	1,5	2	3,5
10	Tran	3	0,5	3,5
11	Base 3	5,2	1,3	6,5
12		6,2	1,3	7,5
13		2,2	1,3	3,5
14	Build 1	4,5	2	6,5
15		4	2,5	6,5
16		3,5	3	6,5
17	Peak	2	1,5	3,5
18		1,5	4	5,5
19	Göteborgsvarvet (B)	2	2	4
20		1,5	2	3,5
21	Tran	3	0,5	3,5
22	Build 1	4	2,5	6,5
23		3,5	3	6,5
24		2	1,5	3,5
25	Peak	1,5	4	5,5
26		2	2	4
27	Vansbro Triathlon (A)	1,5	2	3,5
28	Tran	1,5	2	3,5
29	Build 1	4	2,5	6,5
30		3,5	3	6,5
31		2	1,5	3,5
32	Peak	1,5	4	5,5
33		2	2	4
34	Sala Triathlon (A)	1,5	2	3,5
	Tran			

Antal timmar 258
 Snitt per vecka 5,16

