



TRÄNINGSSHEMA

Träna enligt följande schema för att komma igång och få en bra struktur. Det är den långsiktiga, regelbundna och systematiska träningen som ger bäst effekt och resultat.

MENTAL GRUND / KONDITION TRÄNING.

VECKA 1 OCH 2

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 1.

VECKA 3 OCH 4

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 2.

VECKA 5

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 1.

VECKA 6

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 2.

MENTAL MÅLINRIKTAD / STYRKETRÄNING

VECKA 7 OCH 8

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 3.

VECKA 9 OCH 10

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 4.

VECKA 11

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 3.

VECKA 12

Denna vecka ska du endast träna / lyssna på program 4.

Träningprogrammen finns tillgängliga att lyssna på helt kostnadsfritt på soundcloud.com/michaelsodermalm