|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Fase 1**  **(måned-måned)** | **Fase 2**  **(måned-måned)** | **Fase 3**  **(måned-måned)** | **Fase 4**  **(måned-måned)** |
| **Istrening** |  |  |  |  |
| **Kamp** |  |  |  |  |
| **Barmark** |  |  |  |  |
| **Teori / mentalt** |  |  |  |  |