

Vecka	Dat.	Träningsstyp	Ledare
<b>Förberedande Grundträningsperiod</b>			
45	7/11	6x3 min löpning, 1 minut vila	Bengt Hesslekrans
46	14/11	Stege 3x3-2-1, 1 minut vila	Rasmus Andersson
47	21/11	16x70-20	Tomas Petersén
48	28/11	9x2 min löpning, 1 minut vila	Sören Persson
<b>Grundträningsperiod 1</b>			
49	5/12	7x3 min löpning, 1 minut vila	Jörgen Almqvist
50	12/12	Stege 4x3-2-1, 1 minut vila	Christer Bardh
51	19/12	18x70-20	Bengt Hesslekrans
52	26/12	7x3 min löpning, 1 minut vila	Leds av dom tränande
1	2/1	Stege 4x3-2-1, 1 minut vila	Rasmus Andersson
2	9/1	18x70-20	Tomas Petersén
<b>Grundträningsperiod 2</b>			
3	16/1	12x2 min löpning, 1 minut vila	Sören Persson
4	23/1	18x70-20	Jörgen Almqvist
5	30/1	8x3 min löpning, 1 minut vila	Christer Bardh
6	6/2	Stege 4x3-2-1, 1 minut vila	Bengt Hesslekrans
7	13/2	12x2 min löpning, 1 minut vila	Rasmus Andersson
8	20/2	18x70-20	Tomas Petersén
9	27/2	8x3 min löpning, 1 minut vila	Sören Persson
10	5/3	Stege 4x3-2-1, 1 minut vila	Jörgen Almqvist
<b>Tävlingsförberedande period</b>			
11	12/3	20x1 min löpning, 1 minut vila	Christer Bardh
12	19/3	7x3 min löpning, 2 minuter vila	Bengt Hesslekrans
13	26/3	20x1 min löpning, 1 minut vila	Rasmus Andersson
14	2/4	7x3 min löpning, 2 minuter vila	Tomas Petersén
<b>Tävlingsperiod 1</b>			
15	9/4	20x40-20	Sören Persson
16	16/4	Stege 3x3-2-1, 1 minut vila	Jörgen Almqvist
17	23/4	20x1 min löpning, 1 minut vila	Christer Bardh
18	30/4	2x8 70-20, 3 min vila mellan set	Leds av dom tränande
19	7/5	20x40-20	Bengt Hesslekrans
20	12/5	Terräng-KM	Friddrottskommittén
21	19/5	Stege 3x3-2-1, 1 minut vila	Rasmus Andersson
22	26/5	20x1 min löpning, 1 minut vila	Tomas Petersén
23	4/6	2x8 70-20, 3 min vila mellan set	Sören Persson
<b>Aterhämningsperiod 1</b>			
24	11/6	18x40-20	Jörgen Almqvist
25	18/6	16x1 min löpning, 1 minut vila	Christer Bardh
<b>Grundträningsperiod 3</b>			
26	25/6	18x70-20	Bengt Hesslekrans
27	2/7	8x3 min löpning, 1 minut vila	Rasmus Andersson
28	9/7	Stege 4x3-2-1, 1 minut vila	Leds av dom tränande
29	16/7	12x2 min löpning, 1 minut vila	Leds av dom tränande
30	23/7	18x70-20	Leds av dom tränande
31	30/7	8x3 min löpning, 1 minut vila	Leds av dom tränande
32	6/8	Stege 4x3-2-1, 1 minut vila	Leds av dom tränande
<b>Tävlingsperiod 2</b>			
33	13/8	20x40-20	Tomas Petersén
34	20/8	Stege 3x3-2-1, 1 minut vila	Sören Persson
35	27/8	20x1 min löpning, 1 minut vila	Jörgen Almqvist
36	3/9	2x8 70-20, 3 min vila mellan set	Christer Bardh
37	10/9	20x40-20	Bengt Hesslekrans
38	17/9	Stege 3x3-2-1, 1 minut vila	Rasmus Andersson
39	24/9	20x1 min löpning, 1 minut vila	Tomas Petersén
40	1/10	2x8 70-20, 3 min vila mellan set	Sören Persson
<b>Aterhämningsperiod 2, löpningen sker med lägre insatts</b>			
41	8/10	Stege 5x1-2, 1 minuts vila	Jörgen Almqvist
42	15/10	5x3 min löpning, 2 minuter vila	Christer Bardh
43	22/10	Stege 5x1-2, 1 minuts vila	Bengt Hesslekrans
44	29/10	5x3 min löpning, 2 minuter vila	Rasmus Andersson