Vecka	Dat.	Träningstyp, modell 1	Träningstyp, modell 2	Träningstyp, modell 3	Ledare
45	7/11	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Maria Sundberg
46	14/11	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Malin Lingmert
47	21/11	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Johanna Petersson
48	28/11	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Bo Hultgren
49	5/12	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Rosemarie Hjalmarsson
50	12/12	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Ulrika Ribbholm
51	19/12	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Maria Sundberg
52	26/12	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Leds av dom tränande
1	2/1	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Malin Lingmert
2	9/1	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Johanna Petersson
3	16/1	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Bo Hultgren
4	23/1	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Rosemarie Hjalmarsson
5	30/1	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Ulrika Ribbholm
6	6/2	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Maria Sundberg
7	13/2	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Malin Lingmert
8	20/2	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Johanna Petersson
9	27/2	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Bo Hultgren
10	5/3	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Rosemarie Hjalmarsson
11	12/3	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Ulrika Ribbholm
12	19/3	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Maria Sundberg
13	26/3	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Malin Lingmert
14	2/4	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Johanna Petersson
15	9/4	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Bo Hultgren
16	16/4	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Rosemarie Hjalmarsson
17	23/4	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Ulrika Ribbholm
18	30/4	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Leds av dom tränande
19	7/5	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Maria Sundberg
20	12/5	Terräng KM	Terräng KM	Terräng KM	Friidrottskommittén
21	19/5	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Malin Lingmert
22	26/5	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Johanna Petersson
23	4/6	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Bo Hultgren
24	11/6	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Rosemarie Hjalmarsson
25	18/6	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Ulrika Ribbholm
26	25/6	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Maria Sundberg
27	2/7	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Malin Lingmert
28	9/7	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Leds av dom tränande
29	16/7	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Leds av dom tränande
30	23/7	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Leds av dom tränande
31	30/7	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Leds av dom tränande
32	6/8	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Leds av dom tränande
33	13/8	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Johanna Petersson
34	20/8	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Bo Hultgren
35	27/8	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Rosemarie Hjalmarsson
36	3/9	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Ulrika Ribbholm
37	10/9	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Maria Sundberg
38	17/9	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Malin Lingmert
39	24/9	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Johanna Petersson
40	1/10	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Bo Hultgren
41	8/10	5 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila	4 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1-2 & 4-5	3 stegar 1,0-1,5, 1 minut vila, spring stege 1, 3, 5	Rosemarie Hjalmarsson
42	15/10	16x40-20 (40 sek löpning, 20 sek vila)	2x7x40-20, spring interv. 1-7 & 10-16	3x4x40-20, spring interv. 1-4, 7-10 & 13-16	Ulrika Ribbholm
43	22/10	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring intev. 1-3, 6-8 & 11-13	Maria Sundberg
44	29/10	14x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila)	2x6x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-6 & 9-14	3x3x60-30 (60 sek löpning, 30 sek vila), spring 1-3, 6-8 & 11-13	Malin Lingmert