Vecka	Dat.	Träningstyp, modell 1	Träningstyp, modell 2	Träningstyp, modell 3	Ledare
44	1/11	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	Bo Hultgren
45	8/11	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	Rosemarie Hjalmarsson
46	15/11	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	Ulrika Ribbholm
47	22/11	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	Maria Sundberg
48	29/11	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	Malin Lingmert
49	6/12	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	Johanna Petersson
50	13/12	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	Mattias Rinaldo
51	20/12	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	Bo Hultgren
52	27/12	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
1	3/1	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	Ulrika Ribbholm
2	10/1	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	Maria Sundberg
3	17/1	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	Malin Lingmert
4	24/1	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	Johanna Petersson
5	31/1	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	Mattias Rinaldo
6	7/2	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	Bo Hultgren
7	14/2	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	Rosemarie Hjalmarsson
8	21/2	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	Ulrika Ribbholm
9	28/2	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
10	7/3	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	Malin Lingmert
11	14/3	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	Johanna Petersson
12	21/3	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	Mattias Rinaldo
13	28/3	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	Bo Hultgren
14	4/4	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	Rosemarie Hjalmarsson
15	11/4	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	Ulrika Ribbholm
16	18/4	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	Maria Sundberg
17	25/4	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	Malin Lingmert
18	2/5	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	Johanna Petersson
19	9/5	Terräng KM	Terräng KM	Terräng KM	Friidrottskommittén
20	16/5	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	Mattias Rinaldo
21	23/5	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	Bo Hultgren
22	30/5	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
23	6/6	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	Leds av dom tränande
24	13/6	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
25	20/6	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
26	27/6	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	Malin Lingmert
27	4/7	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
28	11/7	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
29	18/7	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
30	25/7	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
31	1/8	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
32	8/8	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	Mattias Rinaldo
33	15/8	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	Johanna Petersson
34	22/8	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	Bo Hultgren
35	29/8	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	Rosemarie Hjalmarsson
36	5/9	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	Ulrika Ribbholm
37	12/9	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	Maria Sundberg
38	19/9	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	Malin Lingmert
39	26/9	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	Mattias Rinaldo
40	3/10	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	Johanna Petersson
41	10/10	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	Bo Hultgren
42	17/10	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	Rosemarie Hjalmarsson
43	24/10	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	Ulrika Ribbholm
44	31/10	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	Maria Sundberg