

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