

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