

Vecka		Träningstyp, modell 1	Träningstyp, modell 2	Träningstyp, modell 3	Ledare
45	4/11	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
46	11/11	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Rosemarie Hjalmarsson
47	18/11	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	Malin Lingmert
48	25/11	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	Johanna Petersson
49	2/12	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	Maria Sundberg
50	9/12	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Bo Hultgren
51	16/12	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	Rosemarie Hjalmarsson
52	23/12	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	30/12	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	Leds av dom tränande
2	6/1	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Leds av dom tränande
3	13/1	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	Malin Lingmert
4	20/1	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	Johanna Petersson
5	27/1	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	Maria Sundberg
6	3/2	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Ulrika Ribbholm
7	10/2	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
8	17/2	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
9	24/2	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	Malin Lingmert
10	3/3	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Johanna Petersson
11	10/3	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	Maria Sundberg
12	17/3	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	Ulrika Ribbholm
13	24/3	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	Bo Hultgren
14	31/3	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Rosemarie Hjalmarsson
15	7/4	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	Malin Lingmert
16	14/4	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	Johanna Petersson
17	21/4	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
18	28/4	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Ulrika Ribbholm
19	5/5	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	Bo Hultgren
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	Rosemarie Hjalmarsson
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	Malin Lingmert
23	2/6	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Johanna Petersson
24	9/6	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	Maria Sundberg
25	16/6	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	23/6	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	Bo Hultgren
27	30/6	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Rosemarie Hjalmarsson
28	7/7	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	14/7	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	21/7	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	28/7	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Leds av dom tränande
32	4/8	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	11/8	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	Malin Lingmert
34	18/8	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
35	25/8	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Maria Sundberg
36	1/9	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	8/9	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	Bo Hultgren
38	15/9	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	Rosemarie Hjalmarsson
39	22/9	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Malin Lingmert
40	29/9	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	Johanna Petersson
41	6/10	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
42	13/10	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	20/10	14x1 minut löpning, 1 minut vila	2x6x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-6 & 9-14	3x3x1 minut löpning, 1 minut vila, spring interv. 1-3, 6-8 & 11-13	Bo Hultgren
44	27/10	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	Rosemarie Hjalmarsson