

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