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