

APRIL			
13	Fr	1	
	Lö	2	Teknikträning, Hudik
	Sö	3	
14	Må	4	Löpning + styrka
	Ti	5	
	On	6	
	To	7	Klubbstugeträning
	Fr	8	Grymnatta
	Lö	9	Länna / SL Mörrum
	Sö	10	Rånäs / SL Mörrum
15	Må	11	Löpning + styrka
	Ti	12	
	On	13	
	To	14	
	Fr	15	Stigtomtakaveln
	Lö	16	Stigtomtakaveln
	Sö	17	Attunda
16	Må	18	
	Ti	19	MR - teknikfokus
	On	20	
	To	21	
	Fr	22	Natt SM, Motala
	Lö	23	Uppsalamöte
	Sö	24	SL medel, Zinkgruvan
17	Må	25	Löpning + styrka
	Ti	26	MR - teknikfokus
	On	27	
	To	28	Orienteringsträning
	Fr	29	
	Lö	30	

Måndagar:

Löpning - backe/intervall/löptest
(1ggr/månad) kl.18-19

Styrka kl.19.15-20.15,
Hagaskolan.

Tisdagar:

Medelpad Runt – teknikfokus
kl.18.30.

Torsdagar:

Orienteringsträning 17år och
uppåt – OL intervaller av olika
slag.

