

AUGUSTI			
31	Må	1	Löpning + Styrka
	Ti	2	
	On	3	Långdistans
	To	4	
	Fr	5	
	Lö	6	U10, Ulricehamn
	Sö	7	U10, Ulricehamn
32	Må	8	Löpning + Styrka
	Ti	9	Medelpad Runt
	On	10	
	To	11	
	Fr	12	NM sprint, Ljusdal
	Lö	13	NM lång, Ljusdal
	Sö	14	NM medel, Ljusdal
33	Må	15	Löpning + Styrka
	Ti	16	Medelpad Runt
	On	17	
	To	18	Orienteringsträning
	Fr	19	
	Lö	20	DM lång, Skogslöp.
	Sö	21	DM stafett, Skogslöp.
34	Må	22	Löpning + Styrka
	Ti	23	Blodomloppet
	On	24	4-sprint (NOK)
	To	25	Orienteringsträning
	Fr	26	
	Lö	27	
	Sö	28	DM medel, Ångermanland Härnösand
35	Må	29	Löpning + Styrka (Skvadern)
	Ti	30	Medelpad Runt
	On	31	

#### Måndagar:

Löpning - backe/intervall/löptest (1ggr/månad) kl.18-19 Styrka kl.19-19.45, Gärde.

Samling Gärde - bommen vid parkeringen mot anslutningen till Korsta spåret.

#### Tisdagar:

Medelpad Runt – teknikfokus kl.18.30.

#### Torsdagar:

Orienteringsträning 17år och uppåt – OL intervaller av olika slag