

FEBRUARI				
5	Ti	1		
	On	2	Vintercup	
	To	3	Klubbstugeträning	
	Fr	4		
	Lö	5		SM medel, Leksand
	Sö	6	<b>Långdistans</b>	SM stafett, Leksand
6	Må	7	Löpning + styrka	
	Ti	8		
	On	9	Nattcup	
	To	10	Klubbstugeträning	
	Fr	11		
	Lö	12		Sprint, Härnösand
	Sö	13	<b>Långdistans</b>	Medel, Härnösand
7	Må	14	Löpning + styrka	
	Ti	15		
	On	16	Vintercup	
	To	17	Klubbstugeträning	
	Fr	18		
	Lö	19		SM sprint, Sundsvall
	Sö	20	<b>Långdistans</b>	SM lång, Sundsvall
8	Må	21	Löpning + styrka	
	Ti	22		
	On	23		
	To	24	Klubbstugeträning	
	Fr	25	<b>Träningshelg</b>	
	Lö	26	<b>Träningshelg</b>	
	Sö	27	<b>Träningshelg</b>	
9	Må	28	Löpning + styrka	

**Måndagar:** Löpning - backe/intervall/löptest (1ggr/månad) kl.18-19 + Styrka kl.19.15-20.15,

Hagaskolan.

**Onsdagar:** MOFs Natt Cup samling kl.18.30, gemensam start kl.18.45.

SOKs VinterCup samling kl.18.30, gemensam start kl.18.45.

**Torsdagar:** Klubbstugeträning (SOK-stugan) kl.18.15-20.30.

Löpning/Skidor/SkidO (jäma veckor). Dusch, bastu och fika 25kr. Medtag pannlampa och reflexväst!

**Söndagar:** Långdistans kl.10, SOK-stugan. Ibland "flyttar" vi ut.