

MAJ				
17	Sö	1	När OL	
	Må	2	Löpning + styrka	
18	Ti	3	MR - teknikfokus	
	On	4		
	To	5	OL intervaller	
	Fr	6		
	Lö	7	Tiomila, Örebro	
	Sö	8	Tiomila, Örebro	
	Må	9	Löpning + styrka	
19	Ti	10	MR - teknikfokus	
	On	11	4-sprint (TSOK)	
	To	12	OL intervaller	
	Fr	13		
	Lö	14	Knockout SM, Gtb / Svalls Trail	
	Sö	15	Sprint SM, Göteborg	
	Må	16	Löpning + styrka	
20	Ti	17	MR - teknikfokus	
	On	18		
	To	19	OL intervaller	
	Fr	20	Söderhamn	
	Lö	21	Söderhamn / JVM test	
	Sö	22	Söderhamn / JVM test	
	Må	23	Löpning + styrka	
21	Ti	24		
	On	25		
	To	26	TdM lång, SOK	
	Fr	27	TdM medel, SOK	
	Lö	28	High Coast medel, OKN	Brobyggarläger
	Sö	29	High Coast lång, OKN	Brobyggarläger
	Må	30	Löpning + styrka	
22	Ti	31	MR - teknikfokus	

Måndagar:

Löpning - backe/intervall/löptest (1ggr/månad) kl.18-19Styrka kl.19.15-20.15, Hagaskolan.

Tisdagar:

Medelpad Runt – teknikfokus kl.18.30.

Torsdagar:

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