

SEPTEMBER			
35	To	1	25-mannatest
	Fr	2	
	Lö	3	
	Sö	4	Dag KM
36	Må	5	Löpning + styrka
	Ti	6	MR - teknikfokus
	On	7	4-sprint (SOK)
	To	8	OL intervaller
	Fr	9	
	Lö	10	SM lång, Bjursås
	Sö	11	SM lång, Bjursås
37	Må	12	Löpning + styrka
	Ti	13	MR - teknikfokus
	On	14	
	To	15	
	Fr	16	SM medel, Mora
	Lö	17	SM medel, Mora
	Sö	18	SM stafett, Mora
38	Må	19	Löpning + styrka
	Ti	20	
	On	21	Natt KM
	To	22	OL intervaller
	Fr	23	
	Lö	24	
	Sö	25	
39	Må	26	Löpning + styrka
	Ti	27	
	On	28	
	To	29	OL intervaller
	Fr	30	DM natt, SOK

Måndagar:

Löpning - backe/intervall/löptest (1ggr/månad) kl.18.00-19.00 samling Hagaskolans gamla idrottshall.

Styrka kl.19.15-20.15, Hagaskolans gamla idrottshall.

Tisdagar:

Medelpad Runt – teknikfokus kl.18.30-20.00.

Torsdagar:

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