

OKTOBER			
39	Lö	1	
	Sö	2	Midålvastafetten, SOK
40	Må	3	Löpning + styrka
	Ti	4	
	On	5	
	To	6	Löpning
	Fr	7	
	Lö	8	25-manna, Stockholm
	Sö	9	SL medel, Stockholm
41	Må	10	Löpning + styrka
	Ti	11	
	On	12	Nattmackan (SSOK)
	To	13	NattOL
	Fr	14	
	Lö	15	DD
	Sö	16	DD
42	Må	17	Löpning + styrka
	Ti	18	
	On	19	
	To	20	NattOL
	Fr	21	
	Lö	22	SL medel, Strängnäs
	Sö	23	SL jaktstart, Strängnäs
43	Må	24	Löpning + styrka
	Ti	25	
	On	26	
	To	27	Klubbstugeträning
	Fr	28	
	Lö	29	
	Sö	30	Långdistans
44	Må	31	Löpning + styrka

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.

Torsdagar:

Löpträning (Backe/Intervall) eller NattOL samling Ängen, Södra Berget kl.18.15. Från och med 27 oktober – Klubbstugeträning från SOK-stugan kl.18.15.

Söndagar:

Långdistans kl.10.00 när tävlingsäsongen är slut.