

			Träning	för...	Period
	fr	01-nov			grund
	lö	02-nov			grund
	sö	03-nov	Höstlunken, Snättringe	alla	grund
v.45	må	04-nov	Fartlek, stig+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	05-nov	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	06-nov			grund
	to	07-nov	1000 meters ängsintervaller eller testrunda för dem som vill det	alla	grund
	fr	08-nov			grund
	lö	09-nov	Novembertävlingarna, TSK +StOF-konv	alla	grund
	sö	10-nov	Novembertävlingarna, TSK	alla	grund
v.46	må	11-nov	Intervall(4-6)l, stig+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	12-nov	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	13-nov	Mila Stockholm by Night #1	fr 14 år	grund
	to	14-nov	Snabbdistans stig/väg 2,5 – 10 km <u>Alt</u> hårdhetsbanan	alla	grund
	fr	15-nov			grund
	lö	16-nov	Långdistans i skog LUNCH /Öppen OL	alla	grund
	sö	17-nov			grund
v.47	må	18-nov	Intervall(3), stig+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	19-nov	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	20-nov			grund
	to	21-nov	Långa intervaller (stig/väg /skog) 1,5-2,5 km	alla	grund
	fr	22-nov			grund
	lö	23-nov	Stockholm Rogaining - eget arrangemang	ARR fr 13 år	grund
	sö	24-nov			grund
v.48	må	25-nov	Fartlek, stig+Styrkegympa	fr 13 år-	v-grund
	ti	26-nov	Teknik, vinter	fr 15 år	v-grund
	on	27-nov	Nattugglan		v-grund
	to	28-nov	Slumpintervaller (1-6 minuter) KLUBBMÖTE	alla	v-grund
	fr	29-nov			v-grund
	lö	30-nov	Långdistans i skog. /Öppen OL ÅRSFEST	alla	v-grund
	sö	01-dec			v-grund
v.49	må	02-dec	Intervall(4-6), stig+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	03-dec	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	04-dec			grund
	to	05-dec	Intervaller 800-1200 meter (stig/skog)	alla	grund
	fr	06-dec			grund
	lö	07-dec	Långdistans i skog /Öppen OL. Träningssamling.	alla	grund
	sö	08-dec	Träningssamling (öppen stafeträn)	fr 15 år	grund
v.50	må	09-dec	Intervall(3), stig+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	10-dec	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	11-dec	Mila Stockholm by Night #2	fr 14 år	grund
	to	12-dec	8-minutersintervaller (reflexrunda)	alla	grund
	fr	13-dec			grund
	lö	14-dec	Långdistans i skog /Öppen OL	alla	grund
	sö	15-dec			grund
v.51	må	16-dec	Fartlek, stig+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	17-dec	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	18-dec	Nattugglan?		grund
	to	19-dec	Slingor med backfokus	alla	grund
	fr	20-dec			grund

			Träning	för...	Period
	lö	21-dec	Långdistans i skog /Öppen OL	alla	grund
	sö	22-dec			grund
v.52	må	23-dec		fr 13 år-	v-grund
	ti	24-dec			v-grund
	on	25-dec			v-grund
	to	26-dec			v-grund
	fr	27-dec			v-grund
	lö	28-dec	Jullovslångpass		v-grund
	sö	29-dec			v-grund
v1	må	30-dec		fr 13 år-	grund
	ti	31-dec			grund
	on	01-jan			grund
	to	02-jan			grund
	fr	03-jan			grund
	lö	04-jan	Jullovslångpass		grund
	sö	05-jan	Vinterserien	alla	grund
v2	må	06-jan		fr 13 år-	grund
	ti	07-jan	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	08-jan			grund
	to	09-jan	Snabbdistans stig/väg 2,5 – 10 km	alla	grund
	fr	10-jan			grund
	lö	11-jan	Långpass/StOF-dag	alla	grund
	sö	12-jan	Vinterserien	alla	grund
v3	må	13-jan	Backfartlek, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	14-jan	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	15-jan	Stockholm Mila By Night #3	fr 14 år	grund
	to	16-jan	3-minutersintervaller grusväg	alla	grund
	fr	17-jan			grund
	lö	18-jan	Långpass /Öppen OL Träningshelg?	alla	grund
	sö	19-jan	Träningshelg? /Vinterserien	fr 15 år/alla	grund
v4	må	20-jan	Backintervall(5-6 E)+trapp, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	v-grund
	ti	21-jan	Teknik, vinter	fr 15 år	v-grund
	on	22-jan			v-grund
	to	23-jan	Distans i grupp Hellasmilen /Hårdhetsbanan.	alla	v-grund
	fr	24-jan			v-grund
	lö	25-jan	Långpass /Öppen OL Träningshelg?	alla	v-grund
	sö	26-jan	Träningshelg? /Vinterserien	fr 15 år/alla	v-grund
v5	må	27-jan	Backfartlek, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	28-jan	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	29-jan	Nattugglan ?		grund
	to	30-jan	Intervaller 800-1200 meter (stig/skog)	alla	grund
	fr	31-jan			grund
	lö	01-feb	> SIC	alla	grund
	sö	02-feb	> SIC, långpass /Vinterserien	alla	grund
v6	må	03-feb	Backintervall(5-6 E)+trapp, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	04-feb	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	05-feb			grund
	to	06-feb	Snabbdistans stig/väg 2,5 – 10 km / Skidläger	alla	grund
	fr	07-feb	Skidläger		grund
	lö	08-feb	Skidläger/ StOF-dag	alla	grund

			Träning	för...	Period
	sö	09-feb	Skidläger /Vinterserien	alla	grund
v7	må	10-feb	Backintervall (3D)+trapp, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	11-feb	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	12-feb	Stockholm Mila By Night #4	fr 14 år	grund
	to	13-feb	Långa intervaller (stig/väg /skog) 1,5-2,5 km)	alla	grund
	fr	14-feb			grund
	lö	15-feb	Träningshelg? /Öppen OL ÅRSMÖTE	alla	grund
	sö	16-feb	Träningshelg? /Vinterserien	fr 15 år/alla	grund
v8	må	17-feb	Backfartlek, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	v-grund
	ti	18-feb	Teknik, vinter	fr 15 år	v-grund
	on	19-feb	Nattugglan		v-grund
	to	20-feb	Martins slumpintervaller (1-6 minuter)	alla	v-grund
	fr	21-feb			v-grund
	lö	22-feb		alla	v-grund
	sö	23-feb	Vinterserien	alla	v-grund
v9	må	24-feb	Utlandsläger?	fr 13 år-	grund
	ti	25-feb	Utlandsläger?		grund
	on	26-feb	Utlandsläger?		grund
	to	27-feb	Slingor med backfokus	alla	grund
	fr	28-feb	Utlandsläger?		grund
	lö	29-feb	Utlandsläger?	alla	grund
	sö	01-mar	Utlandsläger? /Vinterserien	alla	grund
v10	må	02-mar	Backintervall(3 D)+trapp, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	03-mar	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	04-mar			grund
	to	05-mar	3-4-minuters på grusvägen på äng/grusväg	alla	grund
	fr	06-mar			grund
	lö	07-mar	Långpass i skog /Öppen OL	alla	grund
	sö	08-mar	Vinterserien	alla	grund
v11	må	09-mar	Backfartlek, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	grund
	ti	10-mar	Teknik, vinter	fr 15 år	grund
	on	11-mar	Stockholm Mila By Night #5	fr 14 år	grund
	to	12-mar	Intervaller 700-1000 meter (stig/skog)	alla	grund
	fr	13-mar			grund
	lö	14-mar	Långpass i skog /Öppen OL	alla	grund
	sö	15-mar	StOF-dag	13-35	grund
v12	må	16-mar	Intervall(4-6), stig+Styrkegympa	fr 13 år-	v-grund
	ti	17-mar	Teknik, vinter	fr 15 år	v-grund
	on	18-mar			v-grund
	to	19-mar	Snabbdistans stig/väg 2,5 – 10 km	alla	v-grund
	fr	20-mar	Svartnatta		v-grund
	lö	21-mar	Upptaktsdag	alla	v-grund
	sö	22-mar	Kringelträffen	alla	v-grund
v13	må	23-mar	Backintervall(3 D)+trapp, väg+Styrkegympa	fr 13 år-	H I/T
	ti	24-mar	Teknikträning, sommar	fr 13 år-	H I/T
	on	25-mar			H I/T
	to	26-mar	SOMMARTRÄNARGRUPPERNAS FÖRSTA	alla	H I/T
	fr	27-mar	Nyköpingsnatten		H I/T
	lö	28-mar	Nyköpingsorienteringen	alla	H I/T
	sö	29-mar	Måsenstafetten	alla	H I/T
v14	må	30-mar	Intervall(4-6), stig+Styrkegympa	fr 13 år-	H I/T