

			Träning		För vem?	
v52	må	26-dec				grund
	ti	27-dec				grund
	on	28-dec	Vinterserien		Från 13 år	grund
	to	29-dec	Jultorsdagsträning 18.00: Intervall		Anpassad från 15 år	grund
	fr	30-dec				grund
	lö	31-dec				grund
	sö	01-jan	Nyårsdistans 13.00		Anpassad från 15 år	grund
v01	må	02-jan				grund
	ti	03-jan				grund
	on	04-jan	Trettonhelgsonsdagsträning 18.00: Intervall		Anpassad från 15 år	grund
	to	05-jan				grund
	fr	06-jan				grund
	lö	07-jan				grund
	sö	08-jan	Långpass		Anpassad från 15 år	grund
v02	må	09-jan	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	grund
	ti	10-jan	Hemma Hos Helena, skog, OL-teknik		Från 15 år	grund
	on	11-jan	Stockholm Mila By Night #3		Från 14 år	grund
	to	12-jan	Vintertorsdag: Backträning(50-60 sek/backe)		För alla	grund
	fr	13-jan				grund
	lö	14-jan	Träningsdag 15-		Från 15 år	grund
	sö	15-jan	Långpass med LUNCH		Anpassad från 15 år	grund
v03	må	16-jan	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	v-grund
	ti	17-jan	Hemma Hos Josefine&Viktoria, skog, OL-teknik		Från 15 år	v-grund
	on	18-jan	Nattugglan			v-grund
	to	19-jan	Vintertorsdag: Intervall 8 min-vila 2 min		För alla	v-grund
	fr	20-jan				v-grund
	lö	21-jan				v-grund
	sö	22-jan	Långpass		Anpassad från 15 år	v-grund
v04	må	23-jan	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	grund
	ti	24-jan	Hemma Hos Alice, sprint-slingor		Från 15 år	grund
	on	25-jan				grund
	to	26-jan	Vintertorsdag: Hårdhetsbanan		För alla	grund
	fr	27-jan				grund
	lö	28-jan				grund
	sö	29-jan	Långpass		Anpassad från 15 år	grund
v05	må	30-jan	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	grund
	ti	31-jan	Hemma Hos Hannes, skog, OL-teknik		Från 15 år	grund
	on	01-feb				grund
	to	02-feb	Vintertorsdag: Intervall 6-5-4-5-6 min		För alla	grund
	fr	03-feb				grund
	lö	04-feb	Indoor Cup (inkl långpass, anm eventor SIC)		För alla	grund
	sö	05-feb	Indoor Cup / Vinterserien		För alla	grund
v06	må	06-feb	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	grund
	ti	07-feb	Hemma Hos Torbjörn, skog, OL-teknik		Från 15 år	grund
	on	08-feb	Stockholm Mila By Night #4		Från 14 år	grund
	to	09-feb	Vintertorsdag: Backträning(50-60 sek/backe)		För alla	grund
	fr	10-feb	skidläger		För alla	grund
	lö	11-feb	skidläger		För alla	grund
	sö	12-feb	skidläger / Vinterserien		För alla/Från 15 år	grund
v07	må	13-feb	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	v-grund
	ti	14-feb	Hemma Hos Sarah-Jane, sprint		Från 15 år	v-grund

	on	15-feb	Nattugglan			v-grund
	to	16-feb	Vintertorsdag: Hårdhetsbanan		För alla	v-grund
	fr	17-feb				v-grund
	lö	18-feb				v-grund
	sö	19-feb	Långpass	Årsmöte 12.30	Anpassad från 15 år	v-grund
v08	må	20-feb	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	grund
	ti	21-feb	Hemma Hos Frida, OL-backintervaller		Från 15 år	grund
	on	22-feb				grund
	to	23-feb	Vintertorsdag: Intervall 8 min-vila 2 min		För alla	grund
	fr	24-feb		Portugal O-meeting		grund
	lö	25-feb		Portugal O-meeting		grund
	sö	26-feb	Vinterserien/POM>	Portugal O-meeting	Från 15 år	grund
v09	må	27-feb	>	Portugal O-meeting	Anpassad från 13 år	grund
	ti	28-feb	>	Portugal O-meeting	Från 15 år	grund
	on	01-mar	>	Portugalläger		grund
	to	02-mar	Vintertorsdag: Backträning(50-60 sek/backe)	Portugalläger	För alla	grund
	fr	03-mar				grund
	lö	04-mar				grund
	sö	05-mar	Vinterserien		Anpassad från 15 år	grund
v10	må	06-mar	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	grund
	ti	07-mar	Hemma Hos Viktor, skog, OL-teknik		Från 15 år	grund
	on	08-mar	Stockholm Mila By Night-final		Från 14 år	grund
	to	09-mar	Vintertorsdag: Blandad kort backe/kort intervall		För alla	grund
	fr	10-mar				grund
	lö	11-mar				grund
	sö	12-mar	Långpass, ev. LUNCH		Anpassad från 15 år	grund
v11	må	13-mar	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	v-grund
	ti	14-mar	Hemma hos David, skog, OL-teknik		Från 15 år	v-grund
	on	15-mar	Nattugglan			v-grund
	to	16-mar	Vintertorsdag: Intervall 3 min-vila 1-2 min		För alla	v-grund
	fr	17-mar				v-grund
	lö	18-mar	Upptaktsdag?		För alla	v-grund
	sö	19-mar	Långpass		Anpassad från 15 år	v-grund
v12	må	20-mar	Styrkegympa+backrunda		Anpassad från 13 år	H I/T
	ti	21-mar			Från 15 år	H I/T
	on	22-mar				H I/T
	to	23-mar	Vintertorsdag: Testbana (elljusspår)		För alla	H I/T
	fr	24-mar	Tiomilaläger, Nyköping	Sumpnatta		H I/T
	lö	25-mar	Tiomilaläger, Nyköping	Nyköpingsorienteringen	Läger från 17 år	H I/T
	sö	26-mar	Tiomilaläger inkl Måsen...	Måsenstafetten	Läger från 17 år	H I/T
v13	må	27-mar	Styrkegympa+backrunda			H I/T