

April

13		Må	Löpning/IB
		Ti	
		On	
		To	Styrke jympa
	1	Fr	
	2	Lö	Distans 45-60min /2
	3	Sö	
14	4	Må	Löpning/styrka
	5	Ti	12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 +12 2min vila 12 och 8 1min resten
	6	On	
	7	To	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten 44min
	8	Fr	Läger Katrineholm
	9	Lö	Läger Katrineholm Långdistans minst NM sträckan /2
	10	Sö	Läger Katrineholm
15	11	Må	Löpning
	12	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	13	On	
	14	To	10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+ /Styrke jympa
	15	Fr	
	16	Lö	Långdistans minst 1,5 Timmar /2
	17	Sö	
16	18	Må	Löpning/IB
	19	Ti	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
	20	On	
	21	To	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	22	Fr	
	23	Lö	Påsk 10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
	24	Sö	
17	25	Må	Löpning
	26	Ti	Distans med fartlek 2/4 (följa john)
	27	On	
	28	To	Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	29	Fr	
	30	Lö	Rönne Å 12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 +12 2min vila 12 och 8 1min resten 50min

Maj

	1	Sö	Distans med fartökning 15 sek var 5'min 2/4 tempo minst 1 timme
18	2	Må	Löpning
	3	Ti	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X 2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten 44min
	4	On	
	5	To	3 X 500m + 2 X 200m
	6	Fr	
	7	Lö	Distans / 2 1,5 time
	8	Sö	Norrvikenrunt 6 -4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
19	9	Må	Löpning
	10	Ti	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	11	On	
	12	To	10 st 70-20 + X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2
	13	Fr	
	14	Lö	Rysjöregattan Distans 45-60min /2
	15	Sö	Rysjöregattan
20	16	Må	Löpning
	17	Ti	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
	18	On	
	19	To	Distans minst-90min /2
	20	Fr	
	21	Lö	5 X 2000m /3
	22	Sö	10st 70-20 X 2 /4 + 2st 200m /4+ Styrketräning
21	23	Må	Löpning
	24	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5'min 2/4 tempo minst 1 timme
	25	On	
	26	To	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	27	fr	
	28	lö	NM Maraton Resistans 5 X 300m /4+ + 3 X 1000 m /4
	29	Sö	Nm Maraton 1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 / 3 vila 1 min 34min
22	30	Må	Lätt Löpning
	31	Ti	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+ Distans 30min/2

Juni

	1	On	
	2	To	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	3	Fr	Nyköping Regatta + SUC/JUC
	4	Lö	Nyköping Regatta + SUC/JUC
	5	Sö	Nyköping Regatta + SUC/JUC
23	6	Må	Löpning
	7	Ti	3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	8	On	Distans med fartlek 2/4
	9	To	Ön runt + 2 X 500m /4
	10	Fr	
	11	Lö	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X 2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten 44min
	12	Sö	Karlstad runt
24	13	Må	Löpning
	14	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	15	On	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	16	To	10st 30-30 /4 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
	17	Fr	
	18	Lö	1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 / 3 vila 1 min 34min + Distans 45 min
	19	Sö	
25	20	Må	Lätt löpning
	21	Ti	10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
	22	On	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	23	To	Resistans 5 X 300m /4+ + 3 X 1000 m /4
	24	Fr	Midsommar afton
	25	Lö	1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 / 3 vila 1 min 34min + Styrketräning
	26	Sö	
26	27	Mo	Löpning/ styrka Kanotskola vecka 26
	28	Ti	Starter 10st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	29	On	10st 30-30 /4 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
	30	To	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 2530 min /2

Juli

	1	Fr	
	2	Lö	Westervik SUC/JUC 2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	3	Sö	Westervik SUC/JUC
27	4	Må	Löpning/ Lättpadling ca 45min/1
	5	Ti	10st 70/20 X 3 /4 + 3st 200m /4+
	6	On	Distans 45-60min /2 Kolla K2 och K4 alla sitsar sprintar o fotstöd
	7	To	10st 30/30 /4 + 10st 15/15 /4 +
	8	Fr	4 starter + 5st 10/10 + distans/2 30min
	9	Lö	
	10	Sö	
28	11	Må	SM Racing Hofors
	12	Ti	SM Racing Hofors
	13	On	SM Racing Hofors
	14	To	SM Racing Hofors
	15	Fr	SM Racing Hofors
	16	Lö	SM Racing Hofors
	17	Sö	
29	18	Må	Löpning
	19	Ti	Distans 5km /2 + 2X 2500/3
	20	On	Materialvård fixa o vaxa kanotenerna bådeK1 och K2orna efter SM
	21	To	10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
	22	Fr	
	23	Lö	Starter 10st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	24	Sö	
30	25	Må	
	26	Ti	Ön runt + 2 X 500m /4
	27	On	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	28	to	10st 30-30 /4 + 10st 15-15 /4 + Distans /2 30 min
	29	Fr	
	30	Lö	SM Maraton Örebro
	31	Sö	SM Maraton Örebro

Augusti

31	1	Må	Löpning
	2	Ti	2 X 500m /4 + 1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 / 3 vila 1 min 34min
	3	On	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	4	To	10 st 70-20 + X 2 /4 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2
	5	Fr	
	6	Lö	Lidköping SUC/JUC
	7	Sö	Lidköping SUC/JUC
32	8	Må	Löpning
	9	Ti	Starter 10st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	10	On	Distans 45-60min /2
	11	To	10 st 70-20 + X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2
	12	Fr	
	13	Lö	DKM NM racing Jönköping 6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
	14	Sö	NM racing Jönköping
33	15	Må	Löpning/styrka Kanotskola vecka 33
	16	Ti	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	17	On	1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 / 3 vila 1 min 34min
	18	To	Distans med fartlek 2/4 (följa john)
	19	Fr	
	20	Lö	Augustiregattan Katrineholm Kungsbacka river
	21	Sö	Augustiregattan Katrineholm
34	22	Må	Löpning
	23	Ti	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	24	On	
	25	To	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	26	Fr	
	27	Lö	Boliden Cup Skellefteå 3X2500m + 2 X 1000m /3 2 min vila
	28	Sö	Götakanal
35	29	Må	Löpning
	30	Ti	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
	31	On	

September

	1	To	10st 70-20 X 2 /4 + 3st 200m /4+
	2	Fr	
	3	Lö	Varberg SUC/JUC Final
	4	Sö	Varberg SUC/JUC Final
36	5	Må	
	6	Ti	12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 +12 2min vila 12 och 8 1min resten 50min
	7	On	
	8	To	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	9	Fr	
	10	Lö	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
	11	Sö	
37	12	Må	Löpning/styrka
	13	Ti	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
	14	On	
	15	To	Distans 45-60min /2
	16	Fr	
	17	Lö	Höstregattan Husqvarna
	18	Sö	Höstregattan Husqvarna
38	19	Må	
	20	Ti	
	21	On	
	22	To	
	23	Fr	
	24	Lö	
	25	Sö	
39	26	Mo	
	27	Ti	
	28	On	
	29	To	