

Mån **Vecka****Tisdag****Torsdag****Jan**

v1	Egen träning	15-20 Intervaller 30/30
		Ansv. Christer
v2	3-4 Intervaller 1-2-3	Distans med lampa
		Studiecirkel
	Ansv. Christer	Per Gustås
v3	Stads OL cup 2 sprint	Distans, fartlek
	Ansv. Jesper	Ansv. Thomas R
v4	Intervaller 90/45	Martins bana
		Lampa
	Ansv. Christer	Ansv. Thomas S
Feb	v5	Backe
		Handikappspåret
		Studiecirkel
		Lampa
	Ansv. Jesper	Ansv. Gitte
v6	Stads OL cup 3 Långdistans	Intervaller 60/60
	Ansv. Christer	Maria O
v7	Intervaller 3-2-1min vila 1min	Martins bana
	Ansv. Christer	Ansv. Thomas S
v8	Intervaller	Distans med lampa
	Ansv. Johansson/Olofsson	Ansv. Johansson/Olofsson
Mar	v9	Testruna, distansjogg
		Stads OL cup 4
	alt. Sköld-orientering	Studiecirkel
	beroende på snöläget.	
	Ansv. Carina F alt. Johan Sköld	Ansv. Thomas R