

JUNI			
22	On	1	4-sprint (SSOK)
	To	2	Vårruset
	Fr	3	
	Lö	4	Ultra SM, Alfta
	Sö	5	Medel, Alfta
23	Må	6	Medel, Alfta
	Ti	7	Medelpad Runt
	On	8	
	To	9	Orienteringsträning
	Fr	10	
	Lö	11	
	Sö	12	DM medel, VKU
24	Må	13	Löpning + Styrka
	Ti	14	DM sprint, NOK
	On	15	
	To	16	Orienteringsträning
	Fr	17	
	Lö	18	Venla/Jukola, Mynämäki
	Sö	19	Venla/Jukola, Mynämäki
25	Må	20	Löpning + Styrka
	Ti	21	Medelpad Runt
	On	22	
	To	23	
	Fr	24	
	Lö	25	
	Sö	26	
26	Må	27	Löpning + Styrka
	Ti	28	
	On	29	Långdistans
	To	30	

Måndagar:

Löpning - backe/intervall/löptest (1ggr/månad) kl.18-19, Gärde, parkeringen anslutningen till Korsta spåret.

Styrka (utomhus) kl.19-19.45, Gärde, parkeringen anslutningen till Korsta spåret.

Tisdagar:

Medelpad Runt – teknikfokus kl.18.30.

Torsdagar:

Orienteringsträning 17år och uppåt – OL intervaller av olika slag.