



Period 1 (22/4-19/5)	Innehåll	Ansvarig tränare
Onsdag 8/5 18.00-19.30	Samling Högslätten, löppass bana + styrka incheck	Sandra
Söndag 12/5 10.00-11.30	Rullskidor, skejt, Stigsjö, samling brånsvikens badplats	Martin H
Torsdag 16/5 17.00-18.30	Löpning med Brännans Friidrott + avslutande styrka	Sandra/Svanholm
Söndag 19/5 10.00-11.30	Löpning Vårdkasen, korta trail, stafetter & styrka	Claesson

Period 2 (20/5-16/6)	Innehåll	Ansvarig tränare
Onsdag 22/5 18.00-19.30	BIK Rullskidor klassiskt	Martin H
Söndag 26/5 10.00-11.30	Nickebo Löpning, stavgång, stafetter spänst & styrka	Lasse
Torsdag 30/5 17.00-18.30	Löpning med Brännans Friidrott + avslutande styrka	Elin/Svanholm
Söndag 2/6 10.00-11.30	BIK Rullskidor skejt	Magnus
Onsdag 5/6 18.00-19.30	Löpning med stavgång, bort mot Granmorán	Marcus
Söndag 9/6 10.00-??	Cykel långpass med fika	Martin H
Torsdag 13/6 18.00-19.30	BIK, 1000-metern, avsluta med lite fotboll	Sandra
Söndag 16/6 10.00-11.30	Rullskidor klassiskt	Sandra