

| December | | | | | |
|----------|---------|-----|---------|------------------------|------------------|
| Vecka | Datum | Dag | Träning | Plats | |
| | | 1 | Lördag | | |
| | | 2 | Söndag | Långpass | |
| 49 | | 3 | Måndag | | |
| | | 4 | Tisdag | Fys-träning | Orientalen |
| | | 5 | Onsdag | | |
| | | 6 | Torsdag | Intervaller | Friidrottshallen |
| | | 7 | Fredag | | |
| | | 8 | Lördag | Teknikträning | Vedbo |
| | | 9 | Söndag | Långpass | Orientalen |
| 50 | | 10 | Måndag | | |
| | | 11 | Tisdag | Fys-träning | Orientalen |
| | | 12 | Onsdag | | |
| | | 13 | Torsdag | Intervaller | Friidrottshallen |
| | | 14 | Fredag | | |
| | | 15 | Lördag | Långpass/teknikträning | Orientalen |
| | | 16 | Söndag | Arboga julserien | |
| 51 | | 17 | Måndag | | |
| | | 18 | Tisdag | Fys-träning | Orientalen |
| | | 19 | Onsdag | | |
| | | 20 | Torsdag | Intervaller | Friidrottshallen |
| | | 21 | Fredag | | |
| | | 22 | Lördag | Teknikträning | Bjurhovda |
| | | 23 | Söndag | JUL | |
| 52 | | 24 | Måndag | JUL | |
| | | 25 | Tisdag | JUL | Kasper borta |
| | | 26 | Onsdag | JUL | Kasper borta |
| | | 27 | Torsdag | JUL | Kasper borta |
| | | 28 | Fredag | JUL | Kasper borta |
| | | 29 | Lördag | Teknikträning | Kasper borta |
| | | 30 | Söndag | Nyår | Kasper borta |
| 1 | | 31 | Måndag | Nyår | Kasper borta |
| | Januari | | | | |
| | | 1 | Tisdag | Nyår | Kasper borta |
| | | 2 | Onsdag | | |
| | | 3 | Torsdag | Intervaller | Orientalen |
| | | 4 | Fredag | | |
| | | 5 | Lördag | Teknikträning | Råby |
| | | 6 | Söndag | Långpass | Orientalen |
| 2 | | 7 | Måndag | | |
| | | 8 | Tisdag | OL-intervaller | Rocklunda |
| | | 9 | Onsdag | | |
| | | 10 | Torsdag | Intervaller | Friidrottshallen |

| | | | |
|---|------------|--------------------|------------------|
| | 11 Fredag | | |
| | 12 Lördag | Teknikträning | Björnön |
| | 13 Söndag | Långpass | "Hemlängtan" |
| 3 | 14 Måndag | | |
| | 15 Tisdag | Stjärnnatt/Spikcup | |
| | 16 Onsdag | | |
| | 17 Torsdag | Intervaller | Friidrottshallen |
| | 18 Fredag | | |
| | 19 Lördag | Teknikträning | |
| | 20 Söndag | Långpass | |
| 4 | 21 Måndag | | |
| | 22 Tisdag | Stjärnnatt/Spikcup | |
| | 23 Onsdag | | |
| | 24 Torsdag | Intervaller | Friidrottshallen |
| | 25 Fredag | | |
| | 26 Lördag | Teknikträning | Anundshög |
| | 27 Söndag | Långpass | |
| 5 | 28 Måndag | | |
| | 29 Tisdag | Stjärnnatt/Spikcup | |
| | 30 Onsdag | | |
| | 31 Torsdag | Intervaller | Friidrottshallen |

Februari

| | | | |
|----|------------|--------------------|-----------------|
| 6 | 1 Fredag | | |
| | 2 Lördag | Teknikträning | Ev. Tortuna |
| | 3 Söndag | Långpass | |
| 7 | 4 Måndag | | |
| | 5 Tisdag | Stjärnnatt/Spikcup | |
| | 6 Onsdag | | |
| | 7 Torsdag | Intervaller | Friidrotthallen |
| | 8 Fredag | | |
| | 9 Lördag | Teknikträning | Acktjärnarna |
| | 10 Söndag | Långpass | |
| 8 | 11 Måndag | | |
| | 12 Tisdag | Stjärnnatt/Spikcup | |
| | 13 Onsdag | | |
| | 14 Torsdag | Intervaller | Friidrotthallen |
| | 15 Fredag | | |
| | 16 Lördag | Teknikträning | Vedbo |
| | 17 Söndag | Långpass | |
| 9 | 18 Måndag | | |
| | 19 Tisdag | Stjärnnatt/Spikcup | |
| | 20 Onsdag | | |
| | 21 Torsdag | Intervaller | Friidrotthallen |
| | 22 Fredag | | |
| | 23 Lördag | Teknikträning | Råby |
| | 24 Söndag | Långpass | |
| 10 | 25 Måndag | | |
| | 26 Tisdag | Stjärnnatt/Spikcup | |
| | 27 Onsdag | | |

28 Torsdag Intervaller

Friidrotthallen

Beskrivning

6x4min 2min vila

10x1km, 4,5min cykler

Kontrollplock och korridor

Långdistans på stigar och skog

(4-6)x6min 2min vila

Långa Stegen

Långpass med momentbana

6st 30/30 3set

600m 3min cykler

Egen träning, förslagsvis en gammal teknikträning/bana.

10x30/30 2-3set, 4min setvila

Slingor på ca 1km, masstart på varje start.

400m 2min cykler

Ev. Bruksleden från Surahammar - Orientalen

10x1km, 4,5min cykler

Långa Stegen

600m 3min cykler

6x800m, 7,5min cykler

10x1km, 4,5min cykler

20x400m, 2min cykler

16x600m, 3min