

v			MAJ	v			JUNI	v			JULI	v			AUGUSTI
18	1	M	Coopers test		1	T	Vila		1	L	Löpning återhämt.		1	T	Egenträning
	2	T	Styrka AF		2	F	Styrka egen Pass 2		2	S	Vila		2	O	Egenträning
	3	O	Handboll		3	L	Löpning återhämt.	27	3	M	Partille		3	T	Egenträning
	4	T	Vila		4	S	Vila		4	T	Partille		4	F	Egenträning
	5	F	Styrka egen	23	5	M	Löp. Heden plan1		5	O	Partille		5	L	Egenträning
	6	L	Löpning återhämt.		6	T	Styrka AF		6	T	Partille		6	S	Egenträning
	7	S	Vila		7	O	Handboll		7	F	Partille	32	7	M	Börja träna ??
19	8	M	Löp. Heden plan1		8	T	Vila		8	L	Partille		8	T	
	9	T	Styrka AF		9	F	Skolavslutning		9	S	Vila		9	O	
	10	O	Handboll		10	L	Löpning återhämt.	28	10	M	Vila		10	T	
	11	T	Vila		11	S	Vila		11	T	Vila		11	F	
	12	F	Styrka egen	24	12	M	Löp. Heden plan1		12	O	Löpning återhämt.		12	L	
	13	L	Löpning återhämt.		13	T	Handboll		13	T	Vila		13	S	
	14	S	Vila		14	O	FYS + HB		14	F	Styrka egen	33	14	M	
20	15	M	Löp. Heden plan1		15	T	Vila		15	L	Löpning återhämt.		15	T	
	16	T	Styrka AF		16	F	Styrka egen Pass 2		16	S	Vila		16	O	
	17	O	Lagaktivitet		17	L	Löpning återhämt.	29	17	M	Egenträning		17	T	Skolstart
	18	T	Vila		18	S	Vila		18	T	Egenträning		18	F	
	19	F	Styrka egen Pass 2	25	19	M	Löp. Heden plan1		19	O	Egenträning		19	L	
	20	L	Löpning återhämt.		20	T	Handboll		20	T	Egenträning		20	S	
	21	S	Vila		21	O	FYS + HB		21	F	Egenträning	34	21	M	
21	22	M	Löp. Heden plan1		22	T	Vila		22	L	Egenträning		22	T	
	23	T	Styrka AF		23	F	Styrka egen Pass 2		23	S	Egenträning		23	O	
	24	O	Bygga OV Beach		24	L	Löpning återhämt.	30	24	M	Egenträning		24	T	
	25	T	Vila		25	S	Vila		25	T	Egenträning		25	F	
	26	F	Styrka egen Pass 2	26	26	M	Löp. Heden plan1		26	O	Egenträning		26	L	
	27	L	OV Beach		27	T	Handboll		27	T	Egenträning		27	S	
	28	S	OV Beach		28	O	FYS + HB		28	F	Egenträning	35	28	M	
22	29	M	Vila		29	T	Vila		29	L	Egenträning		29	T	
	30	T	Vila		30	F	Styrka egen Pass 2		30	S	Egenträning		30	O	
	31	O	Handboll lugnt					31	31	M	Egenträning		31	T	