

| Vecka | Måndag | tisdag | onsdag | torsdag | fredag | lördag | söndag |
|-------|--|----------------------------|---|---------------------------|--------|--------|----------------------------|
| 19 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 20 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 21 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 22 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 23 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 24 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 25 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 26 | Individuellt pass (Uthållighet) | 19,15-20,15, STAR (styrka) | 18,30-19,30 Tränarlett pass Strömlida (snabbhet +intervaller) | 19,30-20,30 STAR (Hybrid) | | | Individuellt pass (Styrka) |
| 27 | Sommaruppehåll (eventuell frivillig individuell träning) | | | | | | |
| 28 | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | |
| 32 | Ispassen påbörjas inkl fyspass (information kring tider kommer senare när vi fått dessa) | | | | | | |
| 33 | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | |