|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29e juni tom  17 augusti | Kicka boll 15 minuter | Springa 3 km | Plankan 3 \* 1 minut  Knäböj 20 st \* 3  Armhävningar 20 st \* 3  Klara på 12 min | Kicka boll 15 minuter |
| Kicka boll 15 minuter | Springa 3 km | Plankan 3 \* 1 minut  Knäböj 20 st \* 3  Armhävningar 20 st \* 3  Klara på 12 min | Kicka boll 15 minuter |
| Kicka boll 15 minuter | Springa 4 km | Plankan 3 \* 1 minut  Knäböj 20 st \* 3  Armhävningar 20 st \* 3  Klara på 12 min | Kicka boll 15 minuter |
| Kicka boll 15 minuter | Springa 3 km | Plankan 3 \* 1 minut  Knäböj 20 st \* 3  Armhävningar 20 st \* 3  Klara på 11 min | Kicka boll 15 minuter |
| Kicka boll 15 minuter | Springa 5 km | Springa 3 km | Plankan 3 \* 1 minut  Knäböj 20 st \* 3  Armhävningar 20 st \* 3  Klara på 11 min |
| Kicka boll 15 minuter | Springa 5 km | Kicka boll 15 minuter | Plankan 3 \* 1 minut  Knäböj 20 st \* 3  Armhävningar 20 st \* 3  Klara på 10 min |