

	Datum	augusti		september			oktober		
			Focus		Focus			Focus	
	1				teknik	jvm england			
	2				teknik	jvm england	KSSS, GP, uvm kval		
	3					jvm england	KSSS, GP, uvm kval		
	4					jvm england	morgonjogg	upp packning / fys	
	5					jvm england		egen	RF möte
	6			morgon jogg	Teknik			träning	stockholm
	7				Teknik				coacher
	8				Teknik	wigforss			
	9				Teknik		elitserien gottskär		
	10						elitserien gottskär		
	11			elitserien saltis	Europa cup Moss norge		morgon jogg / Havet	fart, vågor	
	12			elitserien saltis	Europa cup Moss norge		Havet	fart, vågor	
	13			morgonjogg	starter	paddling	Havet	fart, vågor	(Dahlberg, sebbe)
	14				starter	paddling	Havet	fart, vågor	
	15				starter	Östling	Havet	fart, vågor	
	16				starter				
	17			Europa cup Danmark Laser					
	18			Europa cup Danmark Laser			morgonjogg / Havet	fart, vågor	
	19			Europa cup Danmark Laser			Havet	fart, vågor	
	20			morgonjogg	match för		Havet	fart, vågor	(Dahlberg, sebbe)
	21				dem som	möte steven kl 9	Havet	fart, vågor	
	22			friskvård segling	ska vara	Dahlberg	Havet	fart, vågor	
	23	skolstart			med på	Föräldramöte	läger motala	Alla	
	24		Race / starter	studiedag	USM -match		läger motala	Alla	
	25		Race / starter	GP, USM match			morgonjogg	HP	teori
Focus	26	copper 3000m	Race / starter	GP, USM match				HP	teori
Tävling	27			jvm england	morgonjogg	byta klass	teknik / prao	HP	teori
Tester / viktigt	28	elitserien kkkk		jvm england		byta klass	teknik / prao	coopertest 3000m	HP
lov / läger	29	elitserien kkkk		jvm england		byta klass	teknik / prao	Surf varberg	
teori	30	morgonjogg	Teknik	jvm england	copper 6000m	byta klass	teknik / prao		
	31		Teknik	jvm england					

Datum	november			december		
		Focus			Focus	
1	höstlov					teori
2	höstlov					hallen
3	höstlov					
4	höstlov					
5	höstlov					
6	höstlov			spinning		teori
7	höstlov					teori
8	spinning	match	teori			teori
9		match	teori			hallen
10		match	teori			
11	tränarseminarie		hallen			
12	tränarseminarie					
13				spinning		teori
14						teori
15	morgonjogg / gkss	match	teori			teori
16	gkss	match	teori	beepstest		hallen
17	gkss	match	teori			
18			hallen			
19						
20				spinning		teori
21						teori
22	spinning		teori	jullov		
23			teori	jullov		
24			teori	jullov		
25	cooper 6000m / beepstest		hallen	jullov		
26				jullov		
27				jullov		
28				jullov		
29	spinning		teori	jullov		
30			teori	jullov		
31				jullov		