

oktober 2011

september 2011							oktober 2011							november 2011						
M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S
			1	2	3	4					1	2							6	
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

- Week numbers (EU)
- IV 2011
- IV 2010
- IV 2009
- Svenska högtidsdagar

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
26	27	28	29	30	1	2
Week 39						
■ 13:45 Löpning långdistans	■ 13:45 Bollspel och FMS för de som har rest		■ 13:45 bollspel allmän styrka ■ 15:15 Simning	■ 08:25 Löpning milen ■ 08:25 Löpning milen		
3	4	5	6	7	8	9
Week 40						
■ 13:45 Kondition högtintensiv	■ 13:45 Cirkelträning		■ 13:45 Spänstpass 2 ■ 15:15 Spänstpass 2	■ 13:45 Cirkelträning ■ 15:15 Cirkelträning		
10	11	12	13	14	15	16
Week 41						
■ 13:45 Spänstpass	■ 13:45 Prov träningslära / Cirkelträning		■ 13:45 Skateboard eller bollsport ■ 15:15 Skateboard eller bollsport	■ 13:45 Cirkelträning ■ 15:15 Cirkelträning		
17	18	19	20	21	22	23
Week 42						
■ 13:45 Spänstpass	■ 13:45 Cirkelträning		■ 13:45 Spänstpass ■ 15:15 Spänstpass	■ 13:45 Cirkelträning ■ 15:15 Cirkelträning	■ ... Cirkelträning	
24	25	26	27	28	29	30
Week 43						
■ FN-dagen (UN Day) ■ 13:45 Inneträning - hinderbana	■ 13:45 Mental träning / Cirkelträning		■ 13:45 Spänst o snabbhet ■ 15:15 spänst och snabbhet	■ 13:45 Cirkelträning ■ 15:15 Cirkelträning		
31	1	2	3	4	5	6
Week 44						
■ Höstlov				■ Alla helgons dag (All Saints Day)		■ Gustav Adolfsdagen (Gustav Adolf's Day)
■ Höstlov						
■ Höstlov						
■ Halloween				■ Allhelgonadagen (Traditional All Saints)		