

Juli

2020

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

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

| SÖNDAG | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG |
|--------|--|--|--|---------|--------|---------------------------------|
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | Intervaller 7x1 km | Gym / Löpning och styrka med kroppsbelastning. | Intervaller 3x1 km + 5 x500m | | | Löpning längd 6 km |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 3 km Uppvärmning-backintervaller, ca 75 m x 8 i brant backe. | Gym / Löpning och styrka med kroppsbelastning. | Intervaller 500m, 1km, 1km, 1km, 500m | | | Löpning längd 6 km |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | Intervaller 7x1 km | Gym / Löpning och styrka med kroppsbelastning. | Intervaller 500m, 1km, 1km, 1km, 500m 500m | | | Löpning längd 10 km |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| | Intervaller 3 km Uppvärmning-backintervaller, ca 75 m x 8 i brant backe. | Gym / Löpning och styrka med kroppsbelastning. | Intervaller 3x1 km + 5 x500m | | | Intervaller Löpning längd 10 km |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |