	49		50		51		52		53		1		2		3	
	Pass 1	Pass 2	Pass 1	Pass 2	Pass 1	Pass 2	Pass 1	Pass 2	Pass 1	Pass 2	Pass 1	Pass 2	Pass 1	Pass 2	Pass 1	Pass 2
Anadi Lidman			Fotboll 75 min		Fotboll	Fotboll	Fotboll		Fotboll							
Andreas Lindgjerdet	Skadad		Skadad													
Arvid Rääf																
Emil Nilsson	5 km löpning	Löpning/styrka	8 km löpning		5 km löpning	4 km löp, styrka	5 km löpning		Intervaller							
Filip Schölin	5 km löpning		5 km löpning	Fotbollsträning	5 km löpning	Fotboll	7 km löpning	Fotboll	Fotboll	10 km löpning						
Gustav Käll	5 km löpning		5 km löpning	Styrketräning	5 km löpning		5 km löpning									
Hampus Lunnö																
Hubert Spanedal					4 km löpning				Intervaller							
Kalle Brobakken-Groth	5 km löpning	10 km löpning	8 km löpning	8,5 km löpning	5 km löpning	Innebandy/styrka	5 km löpning	5 km löpning	Intervaller	Backintervall/löpning						
Ludvig Lidquist																
Neo Alm			4 km löpning	4,5 km löpning	5 km löpning		5 km löpning		Intervaller							
Rasmus Lindgren			5 km löpning/styrka	Styrka 1h	5 km löpning, styrka	Styrka	5 km löpning		Intervaller							
Robin Winsryd					5 km löpning				Intervaller							
Theo Larsson	Styrka/kondition	Styrka/kondition	18 km löpning	Styrketräning	10 km löpning	Stryka	Gym x många	löpning 30 km	Stryka	Innebandy						
Tore Holgersson			8 km löpning	5 km löpning	Fotboll	Fotboll	Fotboll		5 km löpning	Fotboll						
Victor Zetterman	5 km löpning	Crossfit 1 h	5 km löpning	Crossfit 1 h	Crossfit 1 h		5 km löpning		Intervaller							
William Eriksson	Styrketräning	Konditionspass	6 km löpning	3 km löpning	3 km löpning	Stryka	Gym x många	Intervaller backe								