

1	Malmö	måndagar	kl 18	Heleneholms IP	2,9,16,23,30 april och 7 maj
2	Lidköping	måndagar	kl 18	Rådåsgården	2,9,16,23,30 april och 7 maj
3	Arvika	måndagar	kl:18	Agnetebergsskolan,Arvika	2,9,16,23,30 april och 7 maj
4	Västervik	måndagar	kl 18	Tjust BRC Klubblokal	2,9,16,23,30 april och 7 maj
5	Skövde	måndagar	kl 18	Skidstadion på Billingen	2,9,16,23,30 april och 7 maj
6	Linköping	måndagar	kl:18	Ryd Motionscentrum	2,9,16,23,30 april och 7 maj
7	*Göteborg	måndagar	kl:18	Kallebäckers Terraser	2,9,16,23,30 april och 7 maj
8	Umeå	måndagar	kl 18	Friidrottshallen Nolia	2,9,16,23,30 april och 7 maj
9	Lysekil	måndagar	kl:18	Kronbergshallen	2,9,16,23,30 april och 7 maj
10	Trollhättan	tisdagar	kl:18	Folkets Park Entre	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
11	Borås	tisdagar	kl:18	Borås Arena/Ryavallen	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
12	Mellerud	tisdagar	kl:18	OKstugan Dals-Rostock	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
13	Jönköping	tisdagar	kl:18	IKHP Stugan NKlevaliden	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
14	Lerum	tisdagar	kl:18	Riddarstens parkering	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
15	Mölnådal	tisdagar	kl:18	Åby Friidrotts plats.	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
16	Borlänge	tisdagar	kl 18	Mellsta Motionscentral	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
17	Helsingborg	tisdagar	kl:18	Götatorpet i Fredriksdal	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
18	Karlskrona	tisdagar	kl 18	Bastasjö Friluftsområde	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
19	Halmstad	tisdagar	kl:18	Sannarsp IP	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
20	Hässleholm	tisdagar	kl.18	Hässleholmgården	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
21	Kungsbacka	tisdagar	kl:18	Tingbergsvallen	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
22	Örebro	tisdagar	kl 18	Karlslunds Motionscentral	3,10,17,24 april 1 och 8 maj
23	Angered	onsdagar	kl 19	Angeredsvallen	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
24	Södertälje	onsdagar	kl:18	Södertälje IP	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
25	Lund	onsdagar	kl:18	Lunds Centrala IP	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
26	Bromölla	onsdagar	kl:18	RIK-Huset, Kyrkvägen 1	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
27	Uddevalla	onsdagar	kl:18	Bjursjön sportstuga	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
28	Göteborg	onsdagar	kl:18	Skatås motionscentral	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
29	Kungälv	onsdagar	kl:18	Fontins Motionscuntrum	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
30	Eskilstuna	onsdagar	kl 18	Munktellarenan	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
31	Växjö	onsdagar	kl 18	Skogsudden, vid Växjösjön	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
32	Göteborg C	onsdagar	kl:18	Friidrottshus Entre	4,11,18,25 april 2 och 9 maj
33	Uppsala	torsdagar	kl:18	Studenernas IP (Sjukhusvägen)	5,12,19,26 april 3 och 10 maj
34	Ystad	torsdagar	kl.18	Sandskogens IP	5,12,19,26 april 3 och 10 maj
35	Nödinge	torsdagar	kl:18	OK Alehof stugan Damekår	5,12,19,26 april 3 och 10 maj
36	Hisingen	torsdagar	kl:18	Kvillstugan Tuvevallens Motionscentrum	5,12,19,26 april 3 och 10 maj
37	Norrköping	torsdagar	kl:18	Tjalvegården	5,12,19,26 april 3 och 10 maj
38	Danderyd/Sthlm	torsdagar	kl 19	Enebybergs IP,Klubbhuset	5,12,19,26 april 3 och 10 maj
39	Alingsås	torsdagar	kl.18	Mjörnvallen	5,12,19,26 april 3 och 10 maj
40	Västerås	torsdagar	kl.18	Bellevue Parkering	5,12,19,26 april 3 och 10 maj

v14	Fartlek.
v15	Långa intervaller
v16	Backträning
v17	Mixade intervaller
v18	Korta intervaller
v19	Hitta "ditt" Varvstempo