

		Klokkeslet	Kva	Kor
Mandag	Økt 1	09:00	Elghufs m/staver	Her kjem me tilbake til eksagt plass
	Økt 2	16:00	Skøyting	
Tirsdag	Økt 1	09:00	Løp	
	Økt 2	16:00	Klassisk staking	
Onsdag	Økt 1	09:00	Skøyting i4: 4-6 x 6 min	Karidalen
	Økt 2	16:00	Løp m/styrke	Vandrheimen
Torsdag	Økt 1	09:00	Hurtigheit klassisk	Øverby
	Økt 2	16:00	ROLIG Skate	
Fredag	Økt 1	09:00	I3 klassisk: 5-8 x 7 min. 2 min pause	Karidalen
	Økt 2			
<b>Sum</b>				<b>For dei som trene mest</b>

Økt
Legngde
01:30
01:30
02:30
01:30
01:30
01:30
01:45
01:30
01:30
13:15