

| Februar | | | | Mars | | | |
|---------|-----|-------------------------------|--|------|-----|-----------------------------|---|
| Uke | Dto | Tid og sted | Innhold | Uke | Dto | Tid og sted | Innhold |
| | 1 | 16.30 | Basis | | 1 | 16.30 | Basis |
| | 2 | Oppmøte og tidspunkt på spond | Teknikk | | 2 | 18:00 | Rolig langtur med snøgleik |
| | 3 | | | | 3 | | |
| | 4 | BB 18.00 | Intervall 6-3 x 4 min+ 2 x 1 min - Skate | | 4 | BB 18.00 | Intervall 6-3 x 4 min+ 2 x 1 min klassisk |
| | 5 | | | | 5 | | |
| | 6 | | | | 6 | | |
| | 7 | Innlandet Cup Vind | | | 7 | | |
| | 8 | 16.30 | Basis | | 8 | 16.30 | Basis |
| | 9 | BB 18.00 | 5-8x 4 min skate | | 9 | | |
| | 10 | | | | 10 | bb 18 | Rennprepp |
| | 11 | BB 18.00 | 4-6 x 5 min Klassisk | | 11 | | |
| | 12 | | | | 12 | | |
| | 13 | | | | 13 | Innlandet jr Cup Veldre Sag | |
| | 14 | | | | 14 | | |
| | 15 | 16.30 | Basis | | 15 | | |
| | 16 | | | | 16 | | |

| | | | | | | | |
|--|----|---------------------------|--------------------------------|--|----|--|--|
| | 17 | BB 18.00 | Rennprepp 4-5 x 3 min klassisk | | 17 | | |
| | 18 | | | | 18 | | |
| | 19 | bb 16.00 | Løypegjennomgang | | 19 | | |
| | 20 | Innlandet Cup Lillehammer | | | 20 | | |
| | 21 | | | | 21 | | |
| | 22 | 16.30 | Basis | | 22 | | |
| | 23 | BB 18.00 | 8-10 x 1 min(Emile spesial) | | 23 | | |
| | 24 | | | | 24 | | |
| | 25 | | | | 25 | | |
| | 26 | NM jr kvinner | | | 26 | | |
| | 27 | | | | 27 | | |
| | 28 | | | | 28 | | |
| | 29 | | | | 29 | | |
| | | | | | 30 | | |
| | | | | | 31 | | |