

Mai				Juni			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
18	1			22	1		
	2				2		
19	3			3	Påmelding til teknikk gruppe på Spond.	Teknikk terping	
	4			4			
	5			5	BB 10.00	Skatetest	
	6			6			
	7	Oppstart Lillehammer		23	7	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma
	8		8				
9		9					
20	10			24	10	Intervall løp badedammen. Runde på ca 1000 m	
	11				11	Bb 9.00	
	12			12			
	13			13	Felles langtur løp	BB 10.00	
	14			14	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma	
	15			15	HH 9.00	I3 klassisk. 5-7x 8 min	
20	17	17.mai		25	17	BB 18.00	Hurtighet skate 12 drag
	18	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma		18		
	19				19		
	20	HH 9.00	I3 klassisk. 5-7x 8 min		20	Felles langtur rulleski	HH 10.00
	21				21	Felles samling jr /senior: Ilsetra	
	22				22		
	23				23		
21	24	2 pinsedag		24			
	25	BB 9.00	Funksjonell terskel: skate 6/7 x 7 min	25			
	26			26			
	27	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma	27			
	28			26	28		

	29	BB 10.00(først start)	Kantentesten		29		
	30	HH 10.00(først start)	Klassisktest		30		
22	31	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma				