

Mai				Juni			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
18	1			22	1	BB 18.00	Løps intervall. (45/15x 6)x4-6. 2 min pause. Eller 3000 meter
	2				2		
19	3				3	Påmelding til teknikk gruppe på Spond.	Teknikk smågrupper. 45 min
	4				4		
	5				5	BB 10.00	Skatetest
	6				6		
	7	Oppstart Lillehammer			7	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma
	8			8	BB 18.00	Hurtighet klassiks 12 drag	
9	9						
20	10			23	10	BB 18.00	6-8 x 4 min standar runde klassisk{
	11				11		
	12				12	HH 10.00	Skate 5 min x 4-6
	13				13	Felles langtur løp	BB 10.00
	14			24	14	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma
	15				15	bb 18.00	Intervall klassiks 4-6 x 10 min
	16				16		
20	17	17.mai		17	BB 18.00	Hurtighet skate 12 drag. Felels med senior	
	18			18			
	19			19			
	20	BB 18:00	Skate 6-8 x 4 min. Standar runde	20	Felles langtur rulleski	HH 10.00	
	21			21			
	22			22			
	23			23		Felles samling jr /senior: Ilsetra	

21	24	2 pinedag		25	24	Tenes samling jr / senior. Isetra	
	25	BB 18.00	Basisferdigheter, skate. Alle		25		
	26				26		
	27	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma		27		
	28				26	28	
	29	BB 10.00(først start)	Kantentesten		29		
	30	Teknikk	påmelding spond		30		
22	31	16:30 Kleivbakken	Ute basis, ferdig oppvarma				