

September				Oktober			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
35	1	HH 18.00	4 x 4 min Maihaugen. Standar runde	39	1		
	2				2	BB 9.00	Sammenhengde løpetur 1-2 timer. Rolig tempo
	3				3		
	4	Birkenløp		40	4		
	5				5		
36	6			6	HH 18.00	Rundløype løp ved HH	
	7			7			
	8	HH 18.00	(45/15x8) x2-3. 2 min puase mellom serier. Nordre nedfartsløype	8			
	9			9	BB 9.00	Sammenhengde løpetur 1-2 timer. Rolig tempo	
	10			10			
	11	BB 9.00	Sammenhengde løpetur 1-2 timer. Rolig tempo	41	11		
12			12				
37	13			13		(45/15x8) x2-3. 2 min puase mellom serier. Nordre nedfartsløype	
	14			14	HH 18.00		

	15	Olympiaparkløpet			15			
	16				16	BB 9.00	Sammenhengde løpetur 1-2 timer. Rolig tempo	
	17				17			
	18	BB 9.00	Sammenhengde løpetur 1-2 timer. Rolig tempo		42	18		
	19				19			
38	20			20	HH 18.00	4 x 4 min Maihaugen. Standar runde		
	21			21				
	22	Elvaløpet		22				
	23			23				
	24			24				
	25	BB 9.00	Sammenhengde løpetur 1-2 timer. Rolig tempo	43	25			
39	26			26				
	27			27	HH 18.00	10 x 1 min, pause 3 min		
	28			28				
	29	HH 18.00	10 x 1 min, pause 3 min	29				
	30			30				

					31	BB 9.00	Sammenhengde løpetur 1-2 timer. Rolig tempo
--	--	--	--	--	----	---------	---