

Dag	Økt	Startid økt	Kva	Kor	Int	Økt Legngde
Man	Økt 1	08:30	Intervall motbakke skøyting 4-7x 6 min	"Høggeren" til Ilsetra	i4	02:00
		13:00	Fellesmøte			
	Økt 2	17:00	Lek+basis	Området rundt ilsetra		01:30
Tirs	Økt 1	08:30	Langtur løp	Rundt Reinavatne. Lengde på tur, regulers ut i frå kor mange topper ein spring.	i1	03:00
	Økt 2	16:30	Langtur skøyting med hurtigheit	Nede i dalen, mot Tretten	i1 +.	02:00
Ons	Økt 1	08:30	Sprintøkt klassisk. Prolog-kvart- semi finale- med opp og endrykk	Mosetertoppen eller Birken	i5	02:00
	Økt 2	16:30	Løp	Rundt Ilsetra	i1	01:30
Tors	Økt 1	08:30	Langtur klassisk	Nede i dalen, mot Tretten	i1	02:00
	Økt 2	16:30	Løp +spenst+hurtigheit	Ilsetra		01:30
Fre	Økt 1	08:30	Elghufs: 6 x 5min (annakvart 45/15)	Oppvarming: Løp ned til Midstasjonen	i4	02:00
	Økt 2	13:00	Avreise etter lunsj			
Sum						17:30:00