

August				September				
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	
31	1		Ferie	35	1			
	2			36	2	HH 16.30	Baistrening	
	3				3	BB 18:00	Intervall rulleski 4-7x8min: Klassisk	
	4				4			
32	5	Samling junior/Senior : Ilsetra	Sjå eige program		5	BB: 9.00	Teknikk rulleski	
	6			6				
	7			7				
	8			8				
	9	37		9	HH 16.30	Baistrening		
	10			10	BB 18:00	Intervall 3-5x10min + 3x1min. Skøyting		
	11			11				
33	12	Kleivabakken . 18:00	Fotball + styrke	38	12	Hafjell Bunnstasjon 9.00	6 x 5 min elghufs	
	13	BB 18:00	Teknikk rulleski		13			
	14				14			
	15	BB 18:00	Intervall Skate (8x4min)		15			
	16				16	HH 16.30	Baistrening	
	17				17	HH. 9.00	Intervall skøyting. 5	
	18				18			
34	19	BB 18.00	Intervall alle: Klassisk	39	19			
	20	BB 18.00	Intervall 19/20 år +senior løp		20			
	21	BB 18.00	Intervall 19/20 år+ senior Skøyting		21			
	22	Hviledag			22			
	23	BB 18.00	Intervall(alle): Klassisk		40	23	Heimesaling. Sjå eige porgram	
	24	BB 18.00	Intervall 19/20 år+senior løp			24		
	25	Hviledag				25		
35	26	Kleivabakken . 18:00	Ferdig oppvarma tl styrke 18.00	26				
	27	BB. 9.00	Hurtighet rulleski klqssisk	27				
	28	BB. 9.00:	Sweetspot 4 x 5 min Skøyting	28				
	29			29				
	30			40	30			
	31	Birkebeinaritet (Dugnad)						