

		Når	Kva	Kor	Økt Legngde
Torsdag	Økt 1				
	Økt 2	18:00	Intervall 6/5 x 5 min, løp motbakke.	BB. Løper ned frå BB til HH. Løp opp igjen	01:30
Fredag	Økt 1				
	Økt 2	16:00	Rulleski skate. Langtur	Gausdal	02:30
		20:00	Pizza på peppes		
Lørdag	Økt 1	09:00	Intervall klassisk. 4 til 6 x 6 min	Håkonshsl og opp til Apelsinhaugen	01:45
		12:00	Felles lunsj, med litt info	Idrettenshus	
	Økt 2	16:30	løp+kordinasjon-styrke	Kleivbakken	01:30
Søndag	Økt 1	10:00	Langturløp	Øyerfjellet, meir info kjem	03:00
	Økt 2	16:30			
Sum			For dei trene mest		10:15