

				Januar			
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold
48	1	Gålåsprinten			1		
	2				2		Oppmøte 12.00 på Nes
	3			1	3	Skandinavisk Cup: Nes	
	4				4		
49	5	BB 18.00	Intervall: Klassisk. I3. 3-5 x 10 min. 2 min pause. 3 x 1 min		5		
	6	4. - 10.: Fokus på mengde på ski.			6		HH 16.30
	7				7	Spond for påmelding	Teknikk
	8	Gransrennet F			8		
	9	HH 16.30	Baistrening	2	9		
	10	BB: 09.00	Langtur u/trener. 3t		10		
	11				11		
50	12	BB: 9.00	Teknikk, påmelding spond		12		
	13	Gå maks ett av rennene 14.-15..			13	HH 16.30	Baistrening
	14	Natudstilrennet F			14	BB. 9.00	Rennforbredelse
	15	Sjusjørennet K			15		

	16	HH 16.30	Baistrening	3	16	NC Senior 2: Lygna	Trening Lygna: 12.00
	17	BB 9.00	6 x 5 min Klassisk		17		
	18	Intervall i4			18		
51	19	BB 18.00	Intervall: Skøyting . 4 x 10 min. 2 min pause. 3 x 1 min		19		
	20	Hviledag			20		
	21	Arne Rustadstuens Minneløp K			21	BB 9.00	6x6 skate
	22	Intervall i4			22		
	23	17.-22.: Bolk. Ingen annen trening her.		4	23		
	24				24	Spond for påmelding	Teknikk
	25				25		
52	26				26	KM	
	27	Gåsbu			27	HH 16.30	Baistrening
	28				28		
	29	27.-31. normal trening med fokus på å være på pluss samtidig som man ikke hviler så mye at man blir slapp			29	NM Konnerud	
	30			5	30		
1	31				31		