

| | | Klokkeslet | Kva |
|------------|-------|------------|--|
| Mandag | Økt 1 | 09:00 | Klassisk 4-6 x 6 min, 2 min pause |
| | Økt 2 | 16:00 | Valgfri bevegelse 45 min + 60 min styrke |
| Tirsdag | Økt 1 | 09:00 | Løp |
| | Økt 2 | 16:00 | Klassisk |
| Onsdag | Økt 1 | 09:00 | Skøyting terskel 5- 7 x 7 min |
| | Økt 2 | 16:00 | Løp 45 min+ styrke 45 min |
| Torsdag | Økt 1 | 09:00 | Kombilangtur klassisk + løp |
| | Økt 2 | 16:00 | Skate med 4-5 hurtigheidsdrag |
| Fredag | Økt 1 | 09:00 | Intervall løp: 45/15 x 8 x 4 - 2 min pause |
| | Økt 2 | | |
| Sum | | | |

| Kor | Økt Legngde |
|---------------------------------------|----------------|
| Høgern til Ilsetra | 01:30 |
| Ilsetra | 01:30 |
| Frå Ilsetra | 02:30 |
| Frå Høgrern og Nordover | 02:00 |
| Nede i dalen | 01:30 |
| Ilsetra | 01:30 |
| Frå Høgern til Ilsetra | 02:30 |
| Nede i Dalen | 01:30 |
| Frå Midstasjonen i Hafjell og oppover | 01:30 |
| | |
| For dei som trene mest | 14:30 |