

August				September				
Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	Uke	Dto	Tid og sted	Innhold	
31	1			36	1	BB 18.00	Hurtighet, antall drag 12 drag. Klassisk	
	2				2			
32	3	Samling Ilsetra			3	Rulleskirenn, sjå meir info her <a href="https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/">https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/</a>		
	4							
	5				Birkebeinarløpet- dugnad			
	6							
	7							
8			8	BB 18.00	Teknikk, me velge stilart ut i frå grupper på Spond.			
9			9					
	10			37	10	Rulleskirenn, sjå meir info her <a href="https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/">https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/</a>		
	11	BB 18.00	Teknikk, me velge stilart ut i frå grupper på Spond.		11			

33	12			38	12		
	13	BB 18.00	Hurtigheit, antall drag 12 drag. Skøyting		13		
	14				14	Basis	
	15				15		
	16				16	Heimesamling	
34	17	Basis		17	Rulleskirenn, sjå meir info her <a href="https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/">https://lillehammer-skiklub.no/lillehammer-rulleskikarusell/</a>		
	18	BB 18.00	Skøyting: i3. 3-6 x 10 min. 2	18	Doble økter kvar dag, sjå eget program. Kjem seinare		
	19			19			
	20	BB: 18.00	Intervall: 6-8x 4 min klassisk. Skli til start	20			
	21			21	Basis		
	22			22			
	23			23			

35	24	Basis		39	24		
	25	BB 18.00	Prolog økt. 5 x bestemt løype. Individuell start. Start kvart 20 min. Skøyting		25		
	26				26		
	27	Start 18.30 ved badedammen og Energistasjon	Kantentesten		27		
	28			40	28	Basis	
	29				29		
	30				30		
36	31	Basis					