

		Klokkeslett	Kva	Kor	Økt Legngde
Onsdag	Økt 1	09:00	Skøyting	HH	02:30
	Økt 2	18:00	Oppvarming + styrke	Kleivbakken	01:30
Torsdag	Økt 1	09:00	Langtur klassisk- staking	HH	02:00
	Økt 2	18:00	Rulleskirenn	BB	01:30
Fredag	Økt 1	09:00	Langtur løp 1.30 til 2.00	HH	02:00
	Økt 2	17:00	Langtur skøyting, med innlagt 4-6 hurtigheidsdrag	HH	01:30
Lørdag	Økt 1	09:00	Sprint økt klassisk - prolog-heat-heat-prolog	BB	02:00
	Økt 2	17:00	Valgfri restøkt- kjøres individuell	Sjølv valgt	01:00
Søndag	Økt 1	09:00	3 timer løp	HH	03:00
	Økt 2				
<b>Sum</b>				For dei som trene mest	<b>09:00</b>

#### Varme

		Klokkeslett	Kva	Kor	Økt Legngde
Onsdag	Økt 1	09:00	Skøyting	HH	02:30
	Økt 2	16:00	Varm	Kleivbakken	
Torsdag	Økt 1	09:00	Hardøkt-distanse	HH	02:00
	Økt 2	18:00	Varme	BB	
Fredag	Økt 1	09:00	Langtur løp 1.30 til 2.00	HH	02:00
	Økt 2	16:00	Varme	HH	
Lørdag	Økt 1	09:00	Sprint økt klassisk - prolog-heat-heat-prolog	BB	02:00
	Økt 2	16:00	Valgfri restøkt- kjøres individuell	Sjølv valgt	
Søndag	Økt 1	09:00	3 timer løp	HH	03:00
	Økt 2				
<b>Sum</b>				For dei som trene mest	<b>11:30</b>