

DATO	ØKT	FORKLARING	TILLEGG	
30.01.	hurtighet/teknikk	teknikkøving + 3x10 sek-3x15 sek - 3x20 sek		intervall
13.02.	teknikk/styrkestak	spesielt fokus på staking i ulikt terreng		hurtighet
20.02.	intervall	rundeintervall på fast runde		konkurransen/test
27.02.	testløp	forberedelse til klubbmesterskap (samme distanse/runde som i mesterskapet)		annet
06.03.	rolig/hurtighet/spurt	forberedelse til klubbmesterskap, rolig + teknikk, samt noen hurtighetsdrag for de som skal gå dagen etter		
07.03.	konkurransen	klubbmesterskap	klassisk, mer info kommer	
13.03.	hurtighet/teknikk	hurtighet i forskj. terreng/lengde		
20.3.	intervall	rundeintervall på fast runde		
27.03.		RIDDERUKA - ingen trening		
03.04.	rolig langtur	for de som ikke er helt utslitt etter ridderuka enda, kun en rolig ("påske")tur som avslutning på skisesongen		
10.04.		PÅSKEFERIE		
17.04.		PÅSKEFERIE		