

SKITRENINGER TIRSDAG OG TORSDAGER

UKE	DATO	YNGSTE GRUPPE	ELDSTE GRUPPE	DATO	ELDSTE GRUPPE
UKE 47	TIRSDAG: 21.11	KLASSISK	KLASSISK I3: 4 x 8min (3 min pause)	TORSDAG: 23.11	SKØYTING Rolig Langkjøring (LK)
UKE 48	TIRSDAG: 28.11	SKØYTING	SKØYTING I4: 6 x 3 min (2 min pause)	TORSDAG: 30.11	KLASSISK Rolig LK
UKE 49	TIRSDAG: 05.12	KLASSISK	KLASSISK I4: 5 x 4 min (2 min pause)	TORSDAG: 07.12	SKØYTING Rolig LK
UKE 50	TIRSDAG: 12.12	SKØYTING	SKØYTING I3: 3 x 10 min (2-3 min pause)	TORSDAG: 14.12	KLASSISK Rolig LK
UKE 51	TIRSDAG: 19.12	KLASSISK	KLASSISK I4: 2-4-2-4-2-4-2 (1 min pause)	TORSDAG: 21.12	SKØYTING Rolig LK
JULEFERIE					
UKE 1	TIRSDAG: 02.01	KLASSISK	KLASSISK I3: 4x8 min (3 min pause)	TORSDAG: 04.01	SKØYTING Rolig LK
UKE 2	TIRSDAG: 09.01	SKØYTING	SKØYTING I3: 4-6-8-6-4 min (2 min pause)	TORSDAG: 11.01	KLASSISK Rolig LK
UKE 3	TIRSDAG: 16.01	KLASSISK	KLASSISK I4: 6x4 min (2 min pause)	TORSDAG: 18.01	SKØYTING Rolig LK
UKE 4	TIRSDAG: 23.01	SKØYTING	SKØYTING I4: 4-4-4-3-3 min (2 min pause)	TORSDAG: 25.01	KLASSISK Rolig LK
UKE 5	TIRSDAG: 30.01	KLASSISK	KLASSISK I3: 5x6 min (2-3 min pause)	TORSDAG: 01.02	SKØYTING Rolig LK
UKE 6	TIRSDAG: 06.02	SKØYTING	SKØYTING I4: 3-4-5-4-3 (2 min pause)	TORSDAG: 08.02	KLASSISK Rolig LK
UKE 7	TIRSDAG: 13.02	KLASSISK	KLASSISK I4: 6x3 min (2 min pause)	TORSDAG: 15.02	SKØYTING Rolig LK
UKE 8	TIRSDAG: 20.02	SKØYTING	SKØYTING I3: 4x8 min (3 min pause)	TORSDAG: 22.02	KLASSISK Rolig LK
UKE 9	TIRSDAG: 27.02	KLASSISK	KLASSISK I3: 4-6-8-6-4 min (2 min pause)	TORSDAG: 01.03	SKØYTING Rolig LK
UKE 10	TIRSDAG: 06.03	SKØYTING	SKØYTING I4: 4-4-4-3-3 min (2 min pause)	TORSDAG: 08.03	KLASSISK Rolig LK
UKE 11	TIRSDAG: 13.03	KLASSISK	KLASSISK I4: 2-3-4-4-3-2 min (2 min pause)	TORSDAG: 15.03	SKØYTING Rolig LK

UKE 12

TIRSDAG: 20.03

SKØYTING

SKØYTING
I3: 3x10 min
(2-3 min pause)

TORSDAG: 22.03

KLASSISK
Rolig LK

PÅSKEFERIE