

Lørdag:

Lørdag 1 kl. 10:00

Lang langtur løp i fjellet 2:30-2:45 og 3:30-3:45

Lunsj medbrakt matpakke

Lørdag 2 kl. 17:00

RS Skate. Hurtighet på stadion 1:30

Middag kl 19:00

Kvelds kl 21:30

Søndag:

Frokost kl. 07:00

Søndag 1 kl. 9:00

Full sprintøkt klassisk 2:30

Lunsj kl. 12:00

Søndag 2 kl. 17:00

Restøkt sykkel/ løp og styrke 1:30

Middag kl 19:00

Kvelds kl 21:30

Mandag:

Frokost kl. 07:00

Mandag 1 kl. 09:00

Langtur klassisk på veien 2:00 og 2:30-2:45

Lunsj kl. 12:00

Mandag 2 kl. 16:30

Langtur løp på østsiden 1:45-2:00

Middag kl 19:00

Kvelds kl 21:30

Tirsdag:

Frokost kl. 07:00

Tirsdag 1 kl. 09:00

Løp med staver i alpinbakke/Knettseterveien, 5-6x4min. 14 m 2min pause (vestsiden) 1:45-2:30

Lunsj kl. 11:30

Tirsdag 2 kl. 15:00

Rolig skate balanse/ferdighet 1:00-1:15

Avreise