

04.-08.10	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. økt	Trener hjemme før avreise <u>Bardufosstun</u>	Langtur skate med 15 min uten staver + 6 x 30 sek	Rolig løp/klassisk	Sprint klassisk prolog + 3 heat	<u>Elghufs</u> 6 x 6 min
		Kl. 9.	Kl. 9	kl. 10	Kl. 9.30
Sone		i1-i6	i1	i5-6	i4
Lengde		2,5 t	1 t	2,5 t	2 t
Sted				<u>Rs-løype</u> <u>Bardufosstun</u>	<u>Andsfjellet</u>
2. økt	Langtur klassisk med 15 min uten staver + 6 x 10 sek hurtighet	Langtur løp	Testløp skate 10 km	Langtur løp	Hjemreise
	Kl. 16		kl. 15	Kl. 16	
Sone	i1 og i7	i0,5	i5	i0,5	
Lengde	2 t	1,5 t	1,5 t	1,5 t	
Sted	<u>Rs-løype</u> <u>Bardufosstun</u>	Lysløype osv.	<u>Rs-løype</u> <u>Bardufosstun</u>	Lysløype osv.	