

U19 menu 1 (2017)

Getsu-yobi	Ka-yobi	Sui-yobi	Moku-yobi	Kin-yobi	Do-yobi	Nitch-yobi
10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
off	15km B1	B2 ergo (2x25')	15km B1	15km B1	15km B1	20km B2 (2x25)
	C1 (6x6)			C1 (6x6)		
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
off	15km B1	15km B1	B2 ergo (2x25')	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30')
	C2 x2			C2 x2	15km B1	
10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
off	20km B1	20km B1	B2 ergo (2x25')	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
	C2 x3			C2 x3	15km B1	
10/31	11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06
	B3 2500m 12km	B1 15km	B6 8x10 15km	B5 12km 1x500	5k ergo test	20km B1
11/07	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12	11/13
off	15km B1	C1 (6x6)	B2 ergo (2x25')	20km B1	15km B1	off
					C1 (6x6)	
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
15 km B1	off	20km B1	20km B1	20km B1	C2 x3	20km B2 (2x25')
C1 (6x6)			C2 x2		15km B1	
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
off	C2 x3	B2 ergo (2x25')	20km B1	C2 x3	20 km B1	20km B2 (2x30')
	15km B1	15km B1		20km B1		
11/28	11/29	11/30	12/01	12/02	12/03	12/04
off		20km B1	20km B3 (2x10')	15km B1	20km B1	15km B2 (2x20')
	C2 x3			C2 x3		
12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10	12/11
B4 3000m 32 15km	B1 15km	B6 8x10 15km	B5 12km 1x500	6k 1x	15km B1	off
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
15km B1	20km B1	C2 x3	15km B1	B2 ergo (2x25')	off	15km B1
			15km (6x10)			15km B1
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30')	20km B1	B4 12km ergo	off	15km B1
15km B1		15km B1				
12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	01/01
B5 12km 1x500m	2k ergo test	15km B1	off	1h run	1h run	off