

2017 Plan SARASOTA Seniors P.6

07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
	off	1h B1 free	off	1h B1 free	off	15km B1
trip JPN			20'B1 + C1(4x6)		20'B1 + C1(4x6)	
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23
off	15km B1	off	15km B1	16km B2 (2x20')	15km B1	20km B1
	20'B1 + C1(4x6)		20'B1 + C1(4x6)		20'B1 + C1(4x6)	
07/24	07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30
off	20km B1	20 km B2	20km B1	20km B2	20km B1	20km B2
	20'B1 + C1(4x6)		20'B1 + C1(4x6)		20'B1 + C1(4x6)	
07/31	08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06
off	20km B1	20 km B2	20km B1	20km B2	20km B1	20km B2
	20'B1 + C1(4x6)	15km B1	20'B1 + C1(4x6)	15km B1	20'B1 + C1(4x6)	
08/07	08/08	08/09	08/10	08/11	08/12	08/13
off	15m B1	20km B2	15kmB1	20km B2	JPN to FRA	15km B1
	20'B1 +C1(tests max)		C2 x2			
08/14	08/15	08/16	08/17	08/18	08/19	08/20
15km B1	20km B2	C2 x2	20km B2	20km B1	C2 x3	20km B2
8km B1		20km B1	15km B1		20km B1	15km B1
08/21	08/22	08/23	08/24	08/25	08/26	08/27
20km B1	C2 x3	20km B2	20km B1	C2 x4	20km B2	20km B1
	20km B1	15km B1		15km B1	15km B1	
08/28	08/29	08/30	08/31	09/01	09/02	09/03
C2 x4	20km B2	20km B1	20km B3	20km B2	20km B1	C2 x3
	15km B1		20km B1	15km B1		15km B1
09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	09/09	09/10
20km B1	20km B2	20km B1	20km B3	20km B1	20km B2 2x25'	16km B4
	12km B6	Belley - Aig		15km B1		
09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	09/17
16km B6 (6x10)	16km B5 2x500m	16km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	2000m test	15km B1	FRA - USA
	12km B1		8km B1	15km B1		
09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
16km B1	16km B2 2x20'	16km B6 (6x10)	15km B5 2x500	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	
	12km B1					
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
WC Sarasota 2017						