

2017 Plan SARASOTA
P.2

11/07	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12	11/13
B5 2x500m	B1 12km	B5 1x500m				
			National championships			
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
15 km B1	off	20km B1	20km B1	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
			C2 x3		15km B1	
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
C2 x3	20km B1	B4 3000m 32 15km	B6 8x10 15km	B5 12km 1x500	6k 1x	15km B1
11/28	11/29	11/30	12/01	12/02	12/03	12/04
off	20km B1	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	off
12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10	12/11
20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30')
meeting	20km B1		20km B1	15km B1		
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3	20km B6 (8x10)	20km B2 (2x30')
15km B1	20km B1		20km B1	15km B1		
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
B4 ergo 15km	15km B1	B5 2x500	15km B1	B5 1x500m	2k ergo	15km B1
12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	01/01
off	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30'ergo)	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30')
	C1 (6x6)		C1 (6x6)		C1 (6x6)	