

**2017 Plan SARASOTA Seniors
P.5**

05/29	05/30	05/31	06/01	06/02	06/03	06/04
off	15km B1	C2 x3	15km B1	20km B2 (2x30'ergo)	15km B1	off

06/05	06/06	06/07	06/08	06/09	06/10	06/11
	C2 x3	20km B2	20km B1	15km B4 (24-28-32)	trip POL	16km B1
20km B1	20km B1		15km B1			

06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	06/17	06/18
16km B6 (6x10)	15km B5 2x500	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m			
	12km B1		8km B1	WC2 Poznan		

06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	06/25
trip FRA	15km B1	20km B2	C2 x3	20km B1	20km B2	C2 x3
	15km B1		15km B1	15km B1		15km B1

06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	07/01	07/02
20km B1	20km B2	C2 x3	20km B1	16km B3 (3x2km)	15km B4 (24-28-32)	20km B1
15km B1		15km B1	15 km B1		12km B1	

07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	07/09
16km B6 (6x10)	15km B5 2x500	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m			
	12km B1		8km B1	WC3 Lucerne		