

Seniors 2018
P.2
ski camp 1月

11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
16km B2 2x20'	15km B4(3k 30-32)	16km B1	15km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	6k of Ara	15km B1
11/27	11/28	11/29	11/30	12/01	12/02	12/03
off	20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	15km B6 (8x15str)	15km ergo B2 (2x20')
		15km B1				
12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10
B4 ergo 15km	15km B1	15km B6 (6x10str)	B5 ergo 2x500	15km B1	12km B5 1x500	2k ergo test
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x4	20km B1	20km B2 (2x30)
	20km B1		20km B1	15km B1		
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x4	20km B1	20km B2 (2x30')	off
20km B1		20km B1	15km B1			
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
off	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30'ergo)	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30')
	C1 (6x6)		C1 (6x6)		C1 (6x6)	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07
off	15km B1	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	15km B1	20km B2 (2x30')
	C1 (6x6)		C1 (6x6)		C1 (6x6)	
01/08	01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14
off	15km B1	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	15km B1	20km B2 (2x30')
	C1 (6x6)		C1 (6x6)		C1 (6x6)	
01/15	01/16	01/17	01/18	01/19	01/20	01/21
ski camp C1 + Max tests						
01/22	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27	01/28
ski camp			off	15km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
				C2 x2		