

Seniors 2020

Menu 2

12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
off	20km B1	C2 x3	20km B2	20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)
		free		free	free	

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
	20km B1	C2 x3	20km B2	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	C2 x3(+1)
15km B1 setting	20km B1	20km B1		20km B1	15km b1	

12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
20km B1	20km B2	C2 x3(+1)	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	C2 x3(+1)	20km B1
	15 km B1	20km B1		15km B1		free

12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
20km B1	20km B1	20km B1	off	15km B1	15km B1	20km B2
or VO2 max JISS				C1	C1	

12/30	12/31	01/01	01/02	01/03	01/04	01/05
15km B1	15km B1	off	15km B1	15km B1	20km B1	20km B2
C1	C1		C1	C1		

01/06	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11	01/12
Cross Country Ski camp + C1						

01/13	01/14	01/15	01/16	01/17	01/18	01/19
15km B1 setting	20km B1	20km B2	20km B1	C1 max tests	C1 max tests	20km B2
C1	C1			15km B1	15km B1	

01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
off	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3	20km B2
	15km B1	15km B1		15km B1		

01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	02/01	02/02
off	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3	20km B2
	15km B1	15km B1		15km B1		

02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/09
trip - Nagasaki	20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3(+1)	20km B2
15km B1 setting	20km B1	20km B1		20km B1	20km B1	

02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
C2 x3(+1)	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3(+1)	20km B1	20km B2 (2x30')
20km B1	15km B1 / free		15km B6 (6x10)	20km B1		

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23
B4 ergo 15km	15km B1	15km B6 (6x10str)	B5 ergo 2x500	15km B1	12km B5 1x500	2k ergo test