

**Seniors 2019
Menu 2
WCh Linz**

12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
off	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30'ergo)	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30')
	C1 (6x6)		C1 (6x6)		C1 (6x6)	

12/31	01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06
off	15km B1	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	15km B1	ski camp
	C1 (6x6)		C1 (6x6)		C1 (6x6)	

01/07	01/08	01/09	01/10	01/11	01/12	01/13
ski camp						
C1 + max tests						

01/14	01/15	01/16	01/17	01/18	01/19	01/20
ski camp		off	15km B1	15km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
				C2 x2		

01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27
off	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
	C2 x3		15km B1	C2 x3		

01/28	01/29	01/30	01/31	02/01	02/02	02/03
off	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
	C2 x3		15km B1	C2 x3		

02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10
15km B1 / 20km B1 / 20km B1			20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1
VO2 max JISS / 15km B1				15km B1	15km B1	

02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	02/17
C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30')
15km B1	15km B1 / free		15km B6 (6x10)	15km B1		

02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
B4 ergo 15km	15km B1	15km B6 (6x10str)	B5 ergo 2x500	15km B1	12km B5 1x500	2k ergo test

02/25	02/26	02/27	02/28	03/01	03/02	03/03
off	15km B1	C2 x3	20km B1	20km B2	C2 x3	20km B1
		15km B1		15km B1	15km B1	