

2020-2021 12月 01月 02月 シニアチーム メニュー

12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
C2 x3(+1)	20km B2	off	15km B1	20km B2 (2x30'ergo)	15km B1	20km B2
B1 free			C1	B1 free	C1	

12/28	12/29	12/30	12/31	01/01	01/02	01/03
B1 free	15km B1	15km B1	off	off	15km B1	20km B2
C1		C1			C1	

01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	01/09	01/10
B1 free	20km B2	20km B1	B1 free	Cross Country Ski camp + C1(10/11/13)		
C1		C1	C1			

01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	01/17
Cross Country Ski camp + C1(10/11/13)				15km B1	15km B1	15km B1
				B1 free	Max C1 tests	

01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	C2 x3	20km B1	20km B2	C2 x3	20km B1
B1 free	15km B1		B1 free	B1 free		B1 free

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
20km B2	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	B1 free	C2 x3	20km B2
B1 free	15km B1	B1 free				

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07
15km B1	B4 ergo 15km	15km B1	15km B6 (6x10str)	B5 ergo 2x500	15km B1	B5 500m

02/08	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14
2k ergo test	B1 free	20km B1	20km B1	C2(3) or B7(6x50cps)	B2 2x30' 20km	B1 20km
	off	B1 free	B1 free	off	B1 15km	B1 free

02/15	02/16	02/17	02/18	02/19	02/20	02/21
C2(3) or B7(6x50cps)	B2 2x20' 18km	B3 2x2k 15km	B1 18km	15km B4 (24-28-32)	B1 15km	15km B5 2x500
off	B1 15km	off	B6 12km	off	12km B6	off

02/22	02/23	02/24	02/25	02/26	02/27	02/28
12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m			15km B1	15km B1	20km B1
off	off - free	1x races			12km B6 (6x10)	free

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07
15km B3 (3x2k)	12km B5 1x500m				B1 free	B1 free
free		seats races				