

U23 2019
Menu 4
WCh Sarasota

05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	06/01	06/02
15km B1	off	15km B1	B2 ergo (2x20')	18km b1	C2 x2	16km B1
				free	15km B1	
06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	06/09
off	C2 x3	16km B1	B2 ergo (2x25')	16km B1	C2 x3	16km B2 (2x25')
	B1 free		B1 free		B1 free	
06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
off	C2 x3	16km B1	B2 ergo (2x25')	16km B1	C2 x3	16km B2 (2x25')
	B1 free		B1 free		B1 free	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23
off	B1 free	16km B1	B2 ergo (2x25')	C2 x3		20km B2
				15km B1	12km B1	15km B1
06/24	06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
C2 x3	20km B2	20km B1	16km B3 (3x2000m)	12-16km B5 1x500m	2k test	15km B1
	15km B1	16km B6		free		
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07
off	free	C2 x3	16km B1	B2 ergo (2x25')	16km B1	C2 x3
		15km B1				
07/08	07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14
	20km B1	20km B2	20km B1	C2 x3	20km B2	20km B1
15km B1	C2 x3	15km B6		15km B1	B1 free	
07/15	07/16	07/17	07/18	07/19	07/20	07/21
C2 x3	16km B3 (3x2000m)	B1 free	trip	16km B1	16km B2 (2x4km)	15km B5 2x500
16km B6				8km B1		12km B1
07/22	07/23	07/24	07/25	07/26	07/27	07/28
12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m					
	free	U23 WC Sarasota				