

Uge	tirsdag	torsdag	Søndag
26	7-9km	Interval	10 km
27	7-9km	Bakke	12 km
28	7-9km	Langinterv	12 km
29	7-9km	Interval	14 km
30	7-9km	Bakke	15 km
31	7-9km	Langinterv	12 km
32	7-9km	Interval	15 km
33	7-9km	Bakke	16 km
34	7-9km	Langinterv	17 km
35	7-9km	Interval	16 km
36	7-9km	Bakke	15 km
37	5	5	Løb