

Uge	tirsdag	torsdag	Søndag
49	7-9km	Interval	11
50	7-9km	Bakke	12
51	7-9km	Langinterv:	12
52	7-9km	Interval	13
1	7-9km	Bakke	13
2	7-9km	Langinterv:	14
3	7-9km	Interval	14
4	7-9km	Bakke	15
5	7-9km	Langinterv:	15
6	7-9km	Interval	16
7	7-9km	Bakke	16
8	7-9km	Langinterv:	17
9	7-9km	Interval	17
10	7-9km	Bakke	15
11	7-9km	Langinterv:	13
12	7-9km	Interval	11
13		5	5 løb