

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Totalt
5 uker før start	LK: 1-2t, I=1	INT: 7*6min, I=3-4, P=2min	Hvile	LK: 2t, I=1	LK: 2t, I=1	LK: 2-2t30, I=1+	LK: 2t, I=1	12-15 t 5-6 økter Int.økter: 2
						DT: 1t-1t30, I=3		
4 uker før start	LK: 1-2t, I=1	INT: 8*6min, I=3-4, P=2min	Hvile	LK: 2t, I=1	LK: 2t, I=1	LK: 2-2t30, I=1+	LK: 2t, I=1	12-15 t 5-6 økter Int.økter: 2
						DT: 1t-1t30, I=3		
3 uker før start	LK: 1-2t, I=1	INT: 8*5min, I=3-4, P=2min	Hvile	LK: 2t, I=1	INT: 3*4min, I=3, P=2min	Konkurransse: 2-3t	LK: 1-1t30, I=1	12-14 t 5-6 økter Int.økter: 3
2 uker før start	Hvile	INT: 4*5min, I=3-4, P=2min	Hvile/ LK:1t, I=1	LK: 1-1t30, I=1	Hvile	LK: 1-1t30, I=1+	LK: 1-1t15, I=1	6-7 t 5-6 økter Int.økter: 2
						DT: 30-45min, I=3		
1 uke før start	Hvile	INT: 5*3min, I=3-4, P=2min	Hvile/ LK:1t, I=1	LK: 45min- 1t15, I=1	INT: 3*4min, I=3-4, P=2min	BIRKEBEINER- RENNET		6-7 t 5-6 økter Int.økter: 3

LK = rolig langkjøring, DT = distansetrening, INT = intervall; I = intensitetssone; P = pause