

Test team

<i>Dag</i>	<i>Hal</i>	<i>Dryland</i>	<i>Vand</i>	<i>Udstræk</i>
Mandag:	Skovly	16.30-17.00	17.00-19.00	19.00-19.12
Tirsdag:	Skovly	16.15-16.30	16.30-18.00	18.00-18.12
Fredag:	Skovly	16.15-16.30	16.30-18.00	18.00-18.12
Søndag:	Skovly	10.30-11.00	11.00-13.00	13.00-13.12

Pre elite

<i>Dag</i>	<i>Hal</i>	<i>Dryland</i>	<i>Vand</i>	<i>Udstræk</i>
Mandag:	Skovly	16.30-17.00	17.00-19.00	19.00-19.12
Tirsdag:	Skovly	16.15-16.30	16.30-18.00	18.00-18.12
Torsdag:	Skovly	17.40-18.10	18.10-19.45	19.45-19.57
Fredag:	Skovly	16.15-16.30	16.30-18.00	18.00-18.12
Søndag:	Skovly	10.30-11.00	11.00-13.00	13.00-13.12

Masters

<i>Dag</i>	<i>Hal</i>	<i>Opvarmning</i>	<i>Vand</i>	<i>Udstræk</i>
Mandag:	Skovly	17.45-18.00	18.00-19.00	19.00-19.12
Torsdag:	Skovly	18.30-18.45	18.45-19.45	19.45-19.57

Sprinter

<i>Dag</i>	<i>Hal</i>	<i>Dryland</i>	<i>Vand</i>	<i>Udstræk</i>	<i>Løb</i>	<i>Vægt</i>
Mandag:	Skovly	16.30-17.00	17.00-19.00	19.00-19.12		
Tirsdag:						X
Onsdag:						X
Torsdag:	Skovly	17.40-18.10	18.10-19.45	19.45-19.57		
Fredag:					5km tempo	
Lørdag:	Skovly	07.40-08.00	08.00-10.00	10.00-10.12		X
Søndag:					7-10km	