

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Timer
<b>Uke 15</b>	Rolig tur på grusveier Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: Lett		Rolig tur på grusveier sone 1-2 Vanskelighetsgrad: Lett					
<b>Uke 16</b>	Rolig tur på sti Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels		Rolig tur på sti sone 1-2 Vanskelighetsgrad: Lett/ middels			NC Tempo Fiskum	NC Rundbane Fiskum	
<b>Uke 17</b>	Intervall "rundbane" Sone 4 Vanskelighetsgrad: middels		Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels					
<b>Uke 18</b>	Bakkeintervall Sone 4 Vanskelighetsgrad: lett		Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels			NC rundbane Langsetløkkka NC Maraton Helgøya	NC kortbane Langsetløkkka	
<b>Uke 19</b>	Intervall "rundbane" Sone 4 Vanskelighetsgrad: middels		Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels					
<b>Uke 20</b>	Bakkeintervall Sone 4 Vanskelighetsgrad: lett		Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels			NC Montebellortittet		
<b>Uke 21</b>	Intervall "rundbane" Sone 4 Vanskelighetsgrad: middels		Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels			Terrensykkelrittet (Terreng!!)	Elgrikket (Grusritt)	
<b>Uke 22</b>	Rolig tur på sti Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels		Bakkeintervall Sone 4 Vanskelighetsgrad: lett					
<b>Uke 23</b>	Gjennomkjøring av Skjebergrikket, Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: middels		Intervall "rundbane" Sone 4 Vanskelighetsgrad: middels			NC Rundbane Konnerud NC Nordsjørikket i Egersund	NC kortbane Konnerud Krepseriikket (enkelt terreng)	
<b>Uke 24</b>	Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels		Bakkeintervall Sone 3-4 Vanskelighetsgrad: lett			NM Marathon Å i Heiane		
<b>Uke 25</b>	Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels		Intervall "rundbane" Sone 4 Vanskelighetsgrad: middels					
<b>Uke 26</b>	Rolig tur på sti/grus Sone 1-2 Vanskelighetsgrad: lett/middels		Bakkeintervall Sone 4 Vanskelighetsgrad: lett			NM Rundbane Lillehammer		