

<b>Uke Dato</b>	<b>Intervall</b>	<b>Effektiv tid</b>
16 Tirsdag 17.04	6 x 3 min (1,5 min pause)	18 min
17 Tirsdag 24.04	12 x 2 min (pause 1-2 min)	24 min
18 Tirsdag 01.05	2-4-6-6-4-2 (halvparten pause)	24 min
19 Tirsdag 8. 05	8 x 3 min (pause 1,5 min)	24 min
20 Tirsdag 15.05	2-3-4-6-4-4-3 (havlparten pause)	26 min
21 Tirsdag 22.05	Ryeløpet kl 19.00 Bygdøy	
22 Tirsdag 29.05	4 x 6 min (pause 3 min)	24 min
23 Tirsdag 05.06	2-4-6-6-4-2 (pause halvparten)	24 min
24 Tirsdag 12.06	5 x 5 min (pause 3 min)	25 min
25 Tirsdag 19.06	6 x 5 min (pause 3 min)	30 min
26 Tirsdag 26.06	2-2-3-3-3-3-2-2 (pause halvparten)	20 min
27 Tirsdag 03.07	2-4-6-6-4-2 (pause halvparten)	24 min
28 Tirsdag 10.07	6 x 4 min (pause 2 min)	24 min
29 Tirsdag 17.07	8 x 3 min (pause 1,5 min)	24 min
30 Tirsdag 24.07	4 x 6 min (pause 3 min)	24 min
31 Tirsdag 31.07	7-6-5-4-3 (halvparten pause)	25 min
32 Tirsdag 07.08	7 x 4 min (pause 2 min)	28 min
33 Tirsdag 14.08	5-4-3-3-4-5 (halvparten pause)	24 min
34 Tirsdag 21.08	6-4-2-2-4-6 (halvparten pause)	24 min
35 Tirsdag 28.08	8 x 3 min (pause 1,5 min)	24 min