

2010

Barmark Alle løpere må gjennomføre 5 min oppvarmingsjobb før barmarkstrener kommer. Dvs at jogg er 5 min før oppsatt tid.

Uke 1

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3+4+5	
Torsdag	Kl 1600 – 1645 JS	Kl 1500 – 1545 JK	Kl 1100 - 1145 KH	
Fredag	Kl 1500 – 1545 JS	KL 1415 – 1500 JK	Kl 1000 - 1045 KH	
Lørdag	Kl 1600 – 1645 JK	Kl 1500 – 1545 JS	Kl 1100- 1145 KH	

Uke 2

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4+5
Torsdag	Kl 1500 – 1545 TM	Kl 1415 – 1500 MC	Kl 1145- 1230 JK	Kl 1100 – 1145 JK/BS
Fredag	Kl 1415 – 1500 JS	Kl 1500 – 1545 JK	Kl 1100 – 1145 JK	Kl 1145-1230 JK/BS
Lørdag	Kl 1600 – 1645 JS	Kl 1500 – 1545 MC	Kl 1145 – 1230 JK	Kl 1100 – 1045 JK/BS

Uke 3

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4+5
Torsdag	Kl 1500 – 1545 JS	Kl 1330- 1415 JK	Kl 1100 – 1145 JS	Kl 1000 – 1045 JS/MC
Fredag	Kl 1415 – 1500 JS	Kl 1500 – 1545 JS	Kl 1000 – 1045 JS	Kl 1100 – 1145 JS/MC
Lørdag	Kl 1600 – 1645 JS	Kl 1330 – 1415 JS	Kl 1100 – 1145 JS	Kl 1000 – 1045 JS/MC