

## Oslo – Paris

Uker	Ukens datoer	Timer/uke	Akkumulert	Aktivitet
1	31.okt - 06.nov	3	3	Oslo - Paris
2	07.nov - 13.nov	2	5	Oslo - Paris
3	14.nov - 20.nov	2	7	Oslo - Paris
4	21.nov - 27.nov	2	9	Oslo - Paris
5	28.nov - 04.des	2	11	Oslo - Paris
6	05.des - 11.des	2	13	Oslo - Paris
7	12.des - 18.des	2	15	Oslo - Paris
8	19.des - 25.des	2	17	Oslo - Paris
9	26.des - 01.jan	2	19	Oslo - Paris
10	02.jan - 08.jan	2	21	Oslo - Paris
11	09.jan - 15.jan	2	23	Oslo - Paris
12	16.jan - 22.jan	2	25	Oslo - Paris
13	23.jan - 29.jan	2	27	Oslo - Paris
14	30.jan - 05.feb	2	29	Oslo - Paris
15	06.feb - 12.feb	2	31	Oslo - Paris
16	13.feb - 19.feb	2	33	Oslo - Paris
17	20.feb - 26.feb	2	35	Oslo - Paris
18	27.feb - 05.mar	2	37	Oslo - Paris
19	06.mar - 12.mar	2	39	Oslo - Paris
20	13.mar - 19.mar	2	41	Oslo - Paris
21	20.mar - 26.mar	2	43	Oslo - Paris
22	27.mar - 02.apr	2	45	Oslo - Paris

45

## Extreme de France 1.

Uker s datoer	Timer/uke	Akkumulert	Aktivitet	
1	31.okt - 06.nov	3	3	Extreme de France 1.
2	07.nov - 13.nov	3	6	Extreme de France 1.
3	14.nov - 20.nov	3	9	Extreme de France 1.
4	21.nov - 27.nov	3	12	Extreme de France 1.
5	28.nov - 04.des	3	15	Extreme de France 1.
6	05.des - 11.des	3	18	Extreme de France 1.
7	12.des - 18.des	3	21	Extreme de France 1.
8	19.des - 25.des	3	24	Extreme de France 1.
9	26.des - 01.jan	3	27	Extreme de France 1.
10	02.jan - 08.jan	3	30	Extreme de France 1.
11	09.jan - 15.jan	3	33	Extreme de France 1.
12	16.jan - 22.jan	3	36	Extreme de France 1.
13	23.jan - 29.jan	3	39	Extreme de France 1.
14	30.jan - 05.feb	3	42	Extreme de France 1.
15	06.feb - 12.feb	2	44	Extreme de France 1.
16	13.feb - 19.feb	2	46	Extreme de France 1.

46

## Extreme de France 2.

17	20.feb - 26.feb	4	50	Extreme de France 2.
18	27.feb - 05.mar	4	54	Extreme de France 2.
19	06.mar - 12.mar	4	58	Extreme de France 2.
20	13.mar - 19.mar	4	62	Extreme de France 2.
21	20.mar - 26.mar	4	66	Extreme de France 2.
22	27.mar - 02.apr	4	70	Extreme de France 2.
23	03.apr - 09.apr	4	74	Extreme de France 2.
24	10.apr - 16.apr	4	78	Extreme de France 2.
25	17.apr - 23.apr	4	82	Extreme de France 2.
26	24.apr - 30.apr	4	86	Extreme de France 2.
27	01.mai - 07.mai	4	90	Extreme de France 2.

44

## Sprint 45 timer

Uker	Ukens datoer	Timer/uke	Akkumulert	Aktivitet
1	31.okt - 06.nov			
2	07.nov - 13.nov			
3	14.nov - 20.nov			
4	21.nov - 27.nov			
5	28.nov - 04.des	5	5	Sprint etappe 1
6	05.des - 11.des	5	10	Sprint etappe 1
7	12.des - 18.des	5	15	Sprint etappe 1
8	19.des - 25.des			
9	26.des - 01.jan			
10	02.jan - 08.jan			
11	09.jan - 15.jan			
12	16.jan - 22.jan			
13	23.jan - 29.jan	5	20	Sprint etappe 2
14	30.jan - 05.feb	5	25	Sprint etappe 2
15	06.feb - 12.feb	5	30	Sprint etappe 2
16	13.feb - 19.feb			
17	20.feb - 26.feb			
18	27.feb - 05.mar			
19	06.mar - 12.mar	5	35	Sprint etappe 3
20	13.mar - 19.mar	5	40	Sprint etappe 3
21	20.mar - 26.mar	5	45	Sprint etappe 3
22	27.mar - 02.apr			

45

## Oslo – Paris kombinert med Sprint 90 timer

Uker	Ukens datoer	Timer/uke	Akkumulert	Aktivitet
1	31.okt - 06.nov	4	4	Oslo - Paris
2	07.nov - 13.nov	4	8	Oslo - Paris
3	14.nov - 20.nov	4	12	Oslo - Paris
4	21.nov - 27.nov	4	16	Oslo - Paris
5	28.nov - 04.des	5	21	Sprint etappe 1
6	05.des - 11.des	5	26	Sprint etappe 1
7	12.des - 18.des	5	31	Sprint etappe 1
8	19.des - 25.des	4	35	Oslo - Paris
9	26.des - 01.jan	4	39	Oslo - Paris
10	02.jan - 08.jan	3	42	Oslo - Paris
11	09.jan - 15.jan	3	45	Oslo - Paris
12	16.jan - 22.jan	3	48	Oslo - Paris
13	23.jan - 29.jan	5	53	Sprint etappe 2
14	30.jan - 05.feb	5	58	Sprint etappe 2
15	06.feb - 12.feb	5	63	Sprint etappe 2
16	13.feb - 19.feb	3	66	Oslo - Paris
17	20.feb - 26.feb	3	69	Oslo - Paris
18	27.feb - 05.mar	3	72	Oslo - Paris
19	06.mar - 12.mar	5	77	Sprint etappe 3
20	13.mar - 19.mar	5	82	Sprint etappe 3
21	20.mar - 26.mar	5	87	Sprint etappe 3
22	27.mar - 02.apr	3	90	Oslo - Paris

90

## Extreme de France kombinert med Sprint 135 timer

Uker s datoer	Timer/uke	Akkumulert	Aktivitet	
1	31.okt - 06.nov	5	5	Extreme de France 1.
2	07.nov - 13.nov	5	10	Extreme de France 1.
3	14.nov - 20.nov	5	15	Extreme de France 1.
4	21.nov - 27.nov	5	20	Extreme de France 1.
5	28.nov - 04.des	5	25	Sprint etappe 1
6	05.des - 11.des	5	30	Sprint etappe 1
7	12.des - 18.des	5	35	Sprint etappe 1
8	19.des - 25.des	5	40	Extreme de France 1.
9	26.des - 01.jan	5	45	Extreme de France 1.
10	02.jan - 08.jan	4	49	Extreme de France 1.
11	09.jan - 15.jan	4	53	Extreme de France 1.
12	16.jan - 22.jan	4	57	Extreme de France 1.
13	23.jan - 29.jan	5	62	Sprint etappe 2
14	30.jan - 05.feb	5	67	Sprint etappe 2
15	06.feb - 12.feb	5	72	Sprint etappe 2
16	13.feb - 19.feb	4	76	Extreme de France 1.

76

17	20.feb - 26.feb	6	82	Extreme de France 2.
18	27.feb - 05.mar	6	88	Extreme de France 2.
19	06.mar - 12.mar	5	93	Sprint etappe 3
20	13.mar - 19.mar	5	98	Sprint etappe 3
21	20.mar - 26.mar	5	103	Sprint etappe 3
22	27.mar - 02.apr	6	109	Extreme de France 2.
23	03.apr - 09.apr	6	115	Extreme de France 2.
24	10.apr - 16.apr	5	120	Extreme de France 2.
25	17.apr - 23.apr	5	125	Extreme de France 2.
26	24.apr - 30.apr	5	130	Extreme de France 2.
27	01.mai - 07.mai	5	135	Extreme de France 2.

59

Skjemaene på denne siden viser hvor mange timer som skal til for å komme i mål for de enkelte aktivitetene, samt ved kombinasjon av flere aktiviteter.

Skjemaene kan også brukes for å se hvor mange timer du evnå fordele på andre uker hvis du for eksempel skulle være borte en uke eller to, kanskje i forbindelse med Julen.

Én gang i uken, på søndagene, vil vi sende ut en e-post til alle utøvere med status for den enkelte i forhold til disse skjemaene og påmeldte aktivitet. Vi håper og tror at dette vil kunne være en motivasjon for den enkelte utøver og kanskje et lite puff i retning for å nå mål i tide. E-posten vi sender ut med status vil basere seg på alle registrerte spinningtimer pr siste fredag før tilsendning, kl. 24:00.

Lykke til på touren....

