Päivä 1 20 s./liike	Päivä 2 20 s./liike	Päivä 3 20 s./liike	Päivä 4	Päivä 5 20 s./liike	Päivä 6 20 s./liike	Päivä 7 20 s./liike
paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	Lepo	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt
Päivä 8 30 s./liike	**Päivä 9**	**Päivä 10 30 s./liike**	**Päivä 11 30 s./liike**	**Päivä 12 30 s./liike**	**Päivä 13**	**Päivä 14 30 s./liike**
paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	Lepo	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	Lepo	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt
Päivä 15 40 s./liike	**Päivä 16 40 s./liike**	**Päivä 17**	**Päivä 18 40 s./liike**	**Päivä 19 40 s./liike**	**Päivä 20 40 s./liike**	**Päivä 21**
paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	Lepo	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	Lepo
Päivä 22 50 s./liike	**Päivä 23 50 s./liike**	**Päivä 24 50 s./liike**	**Päivä 25**	**Päivä 26 50 s./liike**	**Päivä 27 50 s./liike**	**Päivä 28 50 s./liike**
paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt		paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt
Päivä 29 60 s./liike	**Päivä 30 60 s./liike**					
paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt	paikallaan juoksu sumojuoksu matala hiihtohyppy tasahypyt polvet rintaan hypyt polvet sivuille hypyt x-hypyt slalomhypyt					

Voit tehdä halutessasi useamman kierroksen.

H-elinvoimaa