



	Pirmdiena 16. augusts	Otrdiena 17. augusts	Trešdiena 18. augusts	Ceturtdiena 19. augusts	Piektdiena 20. augusts	Sestdiena 21. augusts	Svētdiena 22. augusts	Kopā
1.		7km		7km			9km	23km
2.	Pirmdiena 23. augusts	Otrdiena 24. augusts	Trešdiena 25. augusts	Ceturtdiena 26. augusts	Piektdiena 27. augusts	Sestdiena 28. augusts	Svētdiena 29. augusts	
		7km		7km			10km	24km
3.	Pirmdiena 30. augusts	Otrdiena 31. augusts	Trešdiena 1. septembris	Ceturtdiena 2. septembris	Piektdiena 3. septembris	Sestdiena 4. septembris	Svētdiena 5. septembris	
		7km		8km			11km	26km
4.	Pirmdiena 6. septembris	Otrdiena 7. septembris	Trešdiena 8. septembris	Ceturtdiena 9. septembris	Piektdiena 10. septembris	Sestdiena 11. septembris	Svētdiena 12. septembris	
		7km		9km			11km	27km
5.	Pirmdiena 13. septembris	Otrdiena 14. septembris	Trešdiena 15. septembris	Ceturtdiena 16. septembris	Piektdiena 17. septembris	Sestdiena 18. septembris	Svētdiena 19. septembris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			14km	29km
6.	Pirmdiena 20. septembris	Otrdiena 21. septembris	Trešdiena 22. septembris	Ceturtdiena 23. septembris	Piektdiena 24. septembris	Sestdiena 25. septembris	Svētdiena 26. septembris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			15km	30km
7.	Pirmdiena 27. septembris	Otrdiena 28. septembris	Trešdiena 29. septembris	Ceturtdiena 30. septembris	Piektdiena 1. oktobris	Sestdiena 2. oktobris	Svētdiena 3. oktobris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			17km	32km
8.	Pirmdiena 4. oktobris	Otrdiena 5. oktobris	Trešdiena 6. oktobris	Ceturtdiena 7. oktobris	Piektdiena 8. oktobris	Sestdiena 9. oktobris	Svētdiena 10. oktobris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			19km	34km
9.	Pirmdiena 11. oktobris	Otrdiena 12. oktobris	Trešdiena 13. oktobris	Ceturtdiena 14. oktobris	Piektdiena 15. oktobris	Sestdiena 16. oktobris	Svētdiena 17. oktobris	
		7km		7km			12km	26km
10.	Pirmdiena 18. oktobris	Otrdiena 19. oktobris	Trešdiena 20. oktobris	Ceturtdiena 21. oktobris	Piektdiena 22. oktobris	Sestdiena 23. oktobris	Svētdiena 24. oktobris	
		7km		4km		Ozolnieku pusmaratons		32km