



Sesongplan 2025

Fristil kvinner
Senior og U23

EM-forberedelser

Plan oppdatert pr.
18.12.25, endringer vil
kunne forekomme.

2025 EC preparations

Januar		Februar		Mars		April	
1 On	1	1 Lø		1 Lø		1 Ti	
2 To		2 Sø		2 Sø		2 On	
3 Fr		3 Ma	Camp 1 Physical	6 3 Ma		3 To	
4 Lø		4 Ti		4 Ti		4 Fr	
5 Sø		5 On		5 On		5 Lø	
6 Ma		6 To		6 To		6 Sø	
7 Ti		7 Fr	GEO Active Relax	7 Fr		7 Ma	
8 On		8 Lø		8 Lø		8 Ti	
9 To		9 Sø		9 Sø		9 On	
10 Fr		10 Ma		10 Ma		10 To	
11 Lø		11 Ti		11 Ti		11 Fr	
12 Sø		12 On		12 On		12 Lø	
13 Ma		13 To		13 To		13 Sø	
14 Ti		14 Fr	Camp 2 Combination	14 Fr		14 Ma	
15 On		15 Lø		15 Lø		15 Ti	
16 To		16 Søn		16 Sø		16 On	
17 Fr		17 Ma	HUN	8 17 Ma		17 To	
18 Lø		18 Ti		18 Ti		18 Fr	
19 Sø		19 On		19 On		19 Lø	
20 Ma		20 To		20 To		20 Sø	
21 Ti		21 Fr		21 Fr		21 Ma	
22 On		22 Lø		22 Lø		22 Ti	
23 To		23 Sø	HUN less training	23 Sø		23 On	
24 Fr		24 Ma		9 24 Ma		24 To	
25 Lø		25 Ti		25 Ti		25 Fr	
26 Sø		26 On		26 On		26 Lø	
27 Ma		27 To	2nd Ranking Tirana ALB	27 To		27 Sø	
28 Ti		28 Fr		28 Fr		28 Ma	
29 On		29 Lø		29 Lø		29 Ti	
30 To		30 Sø		30 Sø		30 On	
31 Fr		31 Ma		31 Ma			



Sesongplan 2025

Fristil kvinner
Senior og U23

VM-forberedelser

Plan oppdatert pr.
18.12.25, endringer vil
kunne forekomme.

2025 - WC preparations

Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober	
1 To		1 Sø		1 Ti		1 Fr		1 Ma		36	1 On
2 Fr		2 Ma		2 On		2 Lø		2 Ti			2 To
3 Lø		3 Ti		3 To		3 Sø		3 On			3 Fr
4 Sø		4 On		4 Fr		4 Ma		4 To			4 Lø
5 Ma		5 To		5 Lø		5 Ti		5 Fr			5 Sø
6 Ti		6 Fr		6 Sø		6 On		6 Lø			6 Ma
7 On		7 Lø		7 Ma		7 To		7 Sø			7 Ti
8 To		8 Sø		8 Ti		8 Fr		8 Ma			8 On
9 Fr		9 Ma		9 On		9 Lø		9 Ti			9 To
10 Lø		10 Ti		10 To		10 Sø		10 On			10 Fr
11 Sø		11 On		11 Fr		11 Ma		11 To			11 Lø
12 Ma		12 To		12 Lø		12 Ti		12 Fr			12 Sø
13 Ti		13 Fr		13 Sø		13 On		13 Lø			13 Ma
14 On		14 Lø		14 Ma		14 To		14 Sø			14 Ti
15 To		15 Sø		15 Ti		15 Fr		15 Ma			15 On
16 Fr		16 Ma		16 On		16 Lø		16 Ti			16 To
17 Lø		17 Ti		17 To		17 Sø		17 On			17 Fr
18 Sø		18 On		18 Fr		18 Ma		18 To			18 Lø
19 Ma		19 To		19 Lø		19 Ti		19 Fr			19 Sø
20 Ti		20 Fr		20 Sø		20 On		20 Lø			20 Ma
21 On		21 Lø		21 Ma		21 To		21 Sø			21 Ti
22 To		22 Sø		22 Ti		22 Fr		22 Ma			22 On
23 Fr		23 Ma		23 On		23 Lø		23 Ti			23 To
24 Lø		24 Ti		24 To		24 Sø		24 On			24 Fr
25 Sø		25 On		25 Fr		25 Ma		25 To			25 Lø
26 Ma		26 To		26 Lø		26 Ti		26 Fr			26 Sø
27 Ti		27 Fr		27 Sø		27 O		27 Lø			27 Ma
28 On		28 Lø		28 Ma		28 To		28 Sø			28 Ti
29 To		29 Sø		29 Ti		29 Fr		29 Ma			29 On
30 Fr		30 Ma		30 On		30 Lø		30 Ti			30 To
31 Lø				31 To		31 Sø					31 Fr