

***SPINNING OG RULLE  
PROGRAM***

***For***



**PROGRAM «Fellesstarten» TID: 1 time 15 min**

TID i min	BELASTNING	FREKVENNS	SONE	PAUSE i min
10	Oppvarming			
8	Moderat	100	3	2
3	Tung	80	4	1
3	Tung	80	4	1
4	Medium	110	3	1
6	Moderat	100	4	2
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
8	Moderat	100	3	2
3	Tung	80	4	1
3	Tung	80	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
3	Medium	110	3	
5	Nedkjøring			
60				15

**PROGRAM «Pyramiden»** TID: 1 time 15 min

TID	BELASTNING	FREKVENNS	SONE	PAUSE
10	Oppvarming			
5	Moderat	100	3	2
5	Ekstra tung	50	2	3
6	Ekstra tung	40	2	4
7	Ekstra tung	30	2	4
6	Ekstra tung	40	2	4
5	Ekstra tung	50	2	3
5	Moderat	100	3	1
5	Nedkjøring			0
54				21

**PROGRAM «Tøffen»** TID: 1 time 15 min

TID	BELASTNING	FREKVENS	SONE	PAUSE
10	Oppvarming			
7	Moderat	95-105	3	3
6	Moderat	95-105	3	3
5	Moderat	95-105	4	3
4	Moderat	95-105	4	3
3	Moderat	95-105	4	3
3	Moderat	95-105	4	3
3	Moderat	95-105	4	3
5	Moderat	95-105	2	3
5	Nedkjøring			0
51				24

**PROGRAM «Madonna»**

TID: 56 min

TID i min	BELASTNING	FREKVENS	SONE	PAUSE
10	Oppvarming			
10	Moderat	90-105	2	
5	Tung	70	3	
3	Tung	80	3	
4	Ekstra tung	60	2	
4	Moderat	90	4	
3	Tung	70	4	
4	Ekstra tung	60	3	
3	Tung	70	4	
5	Moderat	100	2	
5	Nedkjøring			
56				

**PROGRAM «Power»** TID: 1 time 8 min

TID i min	BELASTNING	FREKVENS	SONE	PAUSE
10	Oppvarming			
12	Tung	40-60	2	3
12	Tung	40-60	2	3
12	Tung	40-60	2	3
12	Tung	40-60	2	3
10	Nedkjøring			0
68				15

**PROGRAM «Grefsen»** TID: 1 time 50 min

TID i min	BELASTNING	FREKVENNS	SONE	PAUSE
10	Oppvarming			
10	Moderat	100	3	3
7	Tung	40	2	3
7	Tung	40	2	3
7	Tung	40	2	3
7	Tung	40	2	3
7	Tung	40	2	6
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		5,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
0,5	Ekstra tung	20-30		1,5
5	Moderat	100	2	0
5	Nedkjøring			0
70				40

**PROGRAM «VM»** TID: 2 timer

TID	BELASTNING	FREKVENNS	SONE	TID
5	Trille		1	5
7	Moderat	90	2	12
3	Tung	80	3	15
4	Medium	100	3	19
3	Lett	105	4	22
5	Tung	80	4	27
3	Trille		2	30
1	Ekstra tung	Stå	3	31
5	Medium	100	3	36
3	Moderat	90	4	39
4	Tung	80	4	43
6	Moderat	90	4	49
3	Lett	105	3	52
3	Tung	80	4	55
5	Trille		2	1:00
5	Moderat	90	3	1:05
1	Ekstra tung	Stå	4	1:06
5	Medium	100	4	1:11
3	Tung	80	4	1:14
3	Lett	105	3	1:17
5	Tung	80	4	1:22
4	Moderat	90	3	1:26
4	Trille		2	1:30
6	Medium	100	3	1:36
4	Tung	80	4	1:40
7	Moderat	90	4	1:47
4	Lett	105	3	1:51
1	Ekstra tung	Stå	4	1:52
4	Medium	100	3	1:56
4	Trille		2	2:00

**PROGRAM «Blandet intervall»** TID: 1 time 15 min

TID i min	BELASTNING	FREKVENNS	SONE	PAUSE i min
10	Oppvarming			
7	Tempotrening	90-100	3 / 4	3
10	2 x 3min	80	4	5
10	10 støt x 10 sek.	90-100	4	5
20	10 x 15 sek tung fra stillstand	Stå		
5	Nedkjøring			
62				13

**PROGRAM «Max-styrke»** TID: 1 time 15 min

TID i min	BELASTNING	FREKVENNS	SONE	PAUSE i min
10	Oppvarming			
7	Moderat	90-100	3 / 4	3
20	10 x 15 sek tung fra stillstand	30		5
20	10 x 15 sek tung fra stillstand	30		0
5	Moderat	100	2	0
5	Nedkjøring			0
67				8

## PROGRAM «Tour de France»

TID: 2 timer

TID i min	BELASTNING	FREKVENS	SONE	PAUSE i min
20	Oppvarming			
10	Moderat	100	3 / 4	3
3	Tung	80	4	2
3	Tung	80	4	2
5	Medium	110	3	2
8	Moderat	100	3	3
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
5	Medium	110	3	2
8	Moderat	100	4	3
3	Tung	80	4	2
3	Tung	80	4	2
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
1	Ekstra tung	60	4	1
5	Lett	110	3	
10	Nedkjøring		2	
<b>91</b>	<b>SUM</b>			<b>29</b>

TID i min	BELASTNING	FREKVENS	SONE	PAUSE
10	Oppvarming			
10	Moderat	100	3	3
7	Tung	80	3	3
7	Tung	80	4	3
7	Tung	80	4	3
7	Tung	80	4	3
7	Tung	80	4	5
10	Moderat	90-105	3	0
5	Tung	70	3	0
3	Tung	80	4	0
4	Ekstra tung	60	4	0
4	Moderat	90	4	0
3	Tung	70	3	0
4	Ekstra tung	60	4	0
3	Tung	70	4	0
4	Moderat	100	2	0
5	Nedkjøring			0
100	SUM			20

TID	BELASTNING	FREKVENNS	SONE	PAUSE
10	Oppvarming			
7	Moderat	95-105	3	3
2	Moderat	95-105	3	1
3	Moderat	95-105	4	2
4	Moderat	95-105	4	3
3	Moderat	95-105	3	2
2	Moderat	95-105	4	1
3	Moderat	95-105	4	2
4	Moderat	95-105	4	3
3	Moderat	95-105	3	2
2	Moderat	95-105	4	3
5	Moderat	95-105	2	0
5	Nedkjøring			0
53				22

<b>Lengde i min</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10</b>				
<b>1:30</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	
<b>0:30</b>	<b>Stå</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	
<b>1:30</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	
<b>0:30</b>	<b>Stå</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	
<b>1:30</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	
<b>0:30</b>	<b>Stå</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>12</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>12</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>12</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>12</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>15 sek</b>	<b>Sitt</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3</b>
<b>15 sek</b>	<b>Stå</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3</b>
<b>15 sek</b>	<b>Sitt</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3</b>
<b>15 sek</b>	<b>Stå</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3</b>
<b>15 sek</b>	<b>Sitt</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3</b>
<b>15 sek</b>	<b>Stå</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3</b>
<b>10</b>				
<b>75</b>				<b>34</b>

**Trek Tid 1:18 (Ungdom kjører 20 høyere frekvens under styrke)**

<b>Lengde i min</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10</b>			<b>Oppvarming</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3 / 4</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>3</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3 / 4</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>3</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3 / 4</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3 / 4</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	
<b>10</b>				
<b>68</b>				<b>10</b>

**De Rosa****Tid 1:18***(Ungdom kjører 20 høyere frekvens under styrke)*

Lengde i min	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10				
8	Sitt	40-50	2	2
10	Sitt	40-50	2	2
12	Sitt	40-50	2	3
10	Sitt	40-50	2	2
8	Sitt	40-50	2	
10				
64				12

**Monoc****Tid 1:14***(Ungdom kjører 20 høyere frekvens under styrke)*

Lengde i min	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10				
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	3
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	3
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	
4	Sitt	40-50	2	
1	Sitt	100	3	
10				
64				10

Look

Tid 1:47

Lengde i min	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10				
1:30	Sitt	100	3	
0:30	Stå	100	3	
1:30	Sitt	100	4	
0:30	Stå	100	4	
1:30	Sitt	100	4	
0:30	Stå	100	4	2
8	Sitt	60	3	2
9	Sitt	50	2	2
10	Sitt	50	2	2:30
11	Sitt	40	2	3
12	Sitt	40	2	3
0:15	Sitt	30-40		3
0:15	Stå	30-40		3
0:15	Sitt	30-40		3
0:15	Stå	30-40		3
0:15	Sitt	30-40		3
0:15	Stå	30-40		
10				
77				30

Zipp

Tid 1:10

Lengde i min	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10			2	
5	Sitt	50-60	2	2
7	Sitt	50-60	3	2
9	Sitt	50-60	3	2
11	Sitt	50-60	3	2
15 sek	Sitt	50-60		3
15 sek	Stå	50-60		3
15 sek	Sitt	50-60		3
15 sek	Stå	50-60		
10				
53				17

**Mavic****Tid 1:41**

<b>Lengde i min</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
10				
01:30	Sitt	100	2	
00:30	Stå	100	3	
01:30	Sitt	100	3	
00:30	Stå	100	4	
01:30	Sitt	100	4	
00:30	Stå	100	4	2
7	Sitt	40-50	2	2
7	Sitt	40-50	2	2
7	Sitt	40-50	2	2
7	Sitt	40-50	2	2
7	Sitt	40-50	2	2
7	Sitt	40-50	2	2
7	Sitt	40-50	2	2
15 sek	Sitt	30-40 (50-60)		3
15 sek	Stå	30-40 (50-60)		3
15 sek	Sitt	30-40 (50-60)		3
15 sek	Stå	30-40 (50-60)		3
15 sek	Sitt	30-40 (50-60)		3
15 sek	Stå	30-40 (50-60)		
10				
70				31

**Shimano****Tid 1:07**

<b>Lengde i min</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
10				
6	Sitt	50-60	2	2
7	Sitt	50-60	3	2
8	Sitt	50-60	3	2
7	Sitt	50-60	3	2
15 sek	Sitt	50-60		3
15 sek	Stå	50-60		3
15 sek	Sitt	50-60		3
15 sek	Stå	50-60		
10				
50				17

**Head****Tid 1:10**

<b>Lengde i min</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Puls under terskel</b>	<b>Pause</b>
10			2	
6	Sitt	50-60	3	2
6	Sitt	50-60	3	2
6	Sitt	50-60	3	2
6	Sitt	50-60	3	2
6	Sitt	50-60	3	2
15 sek	Sitt	50-60		3
15 sek	Stå	50-60		3
15 sek	Sitt	50-60		3
15 sek	Stå	50-60		
10				
51				19

**Kikut****Tid 1:10**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
10:00		2		
1:30	Sitt	90	3	
0:30	Stå	75	4	
1:30	Sitt	90	4	
0:30	Stå	75	4	
12:00	Sitt	40-50	2	2:00
12:00	Sitt	40-50	2	2:00
12:00	Sitt	40-50	2	2:00
10:00		Nedv.		
65:00				10:00

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause	Fokus
10			2		
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	3		Tempo
2	Sitt	75-80	4		Bakke
2	Sitt	90-95	4	2	Tempo
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	4		Tempo
2	Sitt	75-80	4		Bakke
2	Sitt	90-95	3	2	Tempo
2	Sitt	75-80	4		Bakke
2	Sitt	90-95	4		Tempo
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	4	2	Tempo
2	Sitt	75-80	4		Bakke
2	Sitt	90-95	3		Tempo
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	4	2	Tempo
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	4		Tempo
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	4	2	Tempo
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	3		Tempo
2	Sitt	75-80	3		Bakke
2	Sitt	90-95	3		
10					
68				10	

**Katnosa**
**Tid 1:17 (Fokus: Bakke)**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>	<b>Fokus</b>
10			2		
8	Sitt	75-80	3	2	Bakke
10	Sitt	75-80	4	2	Bakke
12	Sitt	75-80	4	3	Bakke
10	Sitt	75-80	3	2	Bakke
8	Sitt	75-80	3		Bakke
10					
68				9	

**Mylla**
**Tid 1:47**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
10:00				
1:30	Sitt	90	3	
0:30	Stå	75	3	
1:30	Sitt	90	4	
0:30	Stå	75	4	
1:30	Sitt	90	3	
0:30	Stå	75	3	2:00
8:00	Sitt	60	2	2:00
9:00	Sitt	50	2	2:00
10:00	Sitt	50	2	3:00
11:00	Sitt	40	2	3:00
12:00	Sitt	40	2	3:00
0:15	Sitt	30-40		3:00
0:15	Stå	30-40		3:00
0:15	Sitt	30-40		3:00
0:15	Stå	30-40		3:00
0:15	Sitt	30-40		3:00
0:15	Stå	30-40		
10:00				
77:00				30:00

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10:00</b>				
<b>01:30</b>	<b>Sitt</b>	<b>90</b>	<b>3</b>	
<b>00:30</b>	<b>Stå</b>	<b>75</b>	<b>3</b>	
<b>01:30</b>	<b>Sitt</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	
<b>00:30</b>	<b>Stå</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	
<b>01:30</b>	<b>Sitt</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	
<b>00:30</b>	<b>Stå</b>	<b>75</b>	<b>3</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>40-50</b>	<b>2</b>	<b>2:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Sitt</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Stå</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Sitt</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Stå</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Sitt</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Stå</b>	<b>30-40 (50-60)</b>		
<b>10:00</b>				
<b>76:00</b>				<b>31:00</b>

**Hakloa****Tid 1:04**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10:00</b>				
<b>6:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>3</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>4</b>	<b>2:00</b>
<b>8:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>4</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>4</b>	<b>2:00</b>
<b>6:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>3</b>	
<b>12:00</b>				
<b>54:00</b>				<b>8:00</b>

**Grua****Tid 1:10**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10:00</b>			<b>2</b>	
<b>5:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>3</b>	<b>2:00</b>
<b>7:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>4</b>	<b>2:00</b>
<b>9:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>4</b>	<b>2:00</b>
<b>11:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>3</b>	<b>2:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Stå</b>	<b>50-60</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Stå</b>	<b>50-60</b>		
<b>10:00</b>				
<b>53:00</b>				<b>17</b>

**Rottungen****Tid 1:10**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10:00</b>			<b>2</b>	
<b>6:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>3</b>	<b>2:00</b>
<b>6:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>3</b>	<b>2:00</b>
<b>6:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>3</b>	<b>2:00</b>
<b>6:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>4</b>	<b>2:00</b>
<b>6:00</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>	<b>4</b>	<b>2:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Stå</b>	<b>50-60</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Sitt</b>	<b>50-60</b>		<b>3:00</b>
<b>00:15</b>	<b>Stå</b>	<b>50-60</b>		
<b>10:00</b>				
<b>51:00</b>				<b>19:00</b>

**Spålen****Tid 1:08 (Fokus: Tempo)**

<b>Lengde i min</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10</b>				
<b>8</b>	<b>Sitt</b>	<b>90-95</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Sitt</b>	<b>90-95</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Sitt</b>	<b>90-95</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Sitt</b>	<b>90-95</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Sitt</b>	<b>90-95</b>	<b>3</b>	
<b>10</b>				
<b>60</b>				<b>8</b>