

Uge	Mandag Niveau	Tirsdag	Onsdag Niveau	Torsdag	Fredag	Lørdag Niveau	Søndag	I alt	Gennemført Notat
1	10 N2	fri	12 N3	fri	fri	15 N2	fri	37	
2	11 N1	fri	13 N4	fri	fri	14 N4	fri	38	
3	12 N3	fri	10 N3	fri	fri	14 N2	fri	36	
4	12 N3	fri	11 N3	fri	fri	14 N4	fri	37	
5	10 N1	fri	12 N3	fri	fri	15 N4	fri	37	
6	11 N1	fri	13 N4	fri	fri	16 N5	fri	40	
7	12 N1	fri	14 N3	fri	fri	14 N4	fri	40	
8	12 N3	fri	12 N3	fri	fri	15 N4	fri	39	
9	10 N1	fri	13 N4	fri	fri	16 N5	fri	39	
10	11 N1	fri	14 N3	fri	fri	14 N4	fri	39	
11	12 N1	fri	15 N3	fri	fri	16 N5	fri	43	
12	10 N2	fri	12 N4	fri	fri	18 N5	fri	40	
13	11 N3	fri	13 N1	fri	fri	20 N5	fri	44	
14	12 N2	fri	14 N1	fri	fri	18 N5	fri	44	
15	10 N1	fri	12 N2	fri	fri	16 N5	fri	38	
16	10 N1	fri	10 N1	fri	fri	13 N4	fri	33	
17	8 N1	fri	6 N1	fri	fri	10 N3	fri	24	
18	7 N3	fri	6 N3	fri	Konkurrence dag (min/km 5:12)			13	
19	6 N5	fri	10 N5	fri	fri	10 N5	fri	26	

Fartlege, Interval og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo

Alle tal (ikke ugenumre) er udtryk for antal km der løbes. (Niveau: N1= Interval, N2 = 5:12, N3 = 5:30, N4 = 5:45, N5 = 6:00)

Uge 19 er aktiv retituktion med meget lav intensitet. Stille og roligt i ca. 36-60 minutter