

Dag Program		Tempo
Ma	15+15+15	20/22/24
Ti		
On	2*(12+6+3)/5 min.	24/26/28
To	10*30 sek./4,5 min.	max
Fr		
Lø	2*1500 m/10 min.	kap
Sø	3*1000/1000 m	kap

Dag		Program	Tempo
Ma	3*3/1 km		24
Ti			
On	8*2/2 min.		32
To	12 SS inkl. 2*500 m		22/kap
Fr			
Lø	Copenhagen		
Sø	Copenhagen		

Dag		Program	Tempo
Ma	15+15+15min		22/24/26
Ti			
On	2*(20+7+3)/5 min		24/26/28
To	8*2/2 min.		32
Fr			
Lø	2*6/2 km		24-26
Sø	2+2+2+2 km		22/24/26/28
Total aktuel træning udført pr uge			
Total aktuel træning udført pr år			

Dag		Program	Tempo
Ma	2*20/10 min.		24
Ti			
On	8*3/2 min.		30
To	2*(10+8+6+4)/5 min.		22/24/26/28/30
Fr			
Lø	3*3/1 km		28
Sø	25+20+15+10+5+2		20/22/24/26/28/30

Dag	Program	Tempo
Ma		
Ti		
On	2*(8+6+4+2)/5 min.	22/24/26/28
To	3*50/430 sek. + 6*40/320 sek.	40
Fr		
Lø	2*1500 m/10 min.	Kap.
Sø	3*1000/1000 m	Kap.

Dag		Program	Tempo
Ma		3*(6+4+1)/4 min.	24/26/28
Ti			
On		16 km SS inkl. 2*500 m	22/Kap.
To		12 km SS inkl. 2*250 m	22/Kap.
Fr			
Lø		Sorø	Kap.
Sø		Sorø	Kap.

Dag	Program	Tempo	
Ma	15+15+15 min.	20/22/24	
Ti			
On	2*(10+8+6)/4 min.	22/24/26	
To	8*2/1 min.	30	
Fr			
Lø	2+2+2+2 km	24/26/28/30	
Sø	3*1000/1000 m	Kap.	

Dag	Program	Tempo	
Ma	20+20 min.	22/24	
Ti			
On	3*3/1 km	26	
To	3*50/430 sek. + 7*40/320 sek.	max.	
Fr			
Lø	20+7+3 min.	24/26/28	
Sø	2*(4*3/1 min.)/5 min	Kap.	

		timer/uge	
Dag	Program	Tempo	
Ma	20+20+20	20/22/24	
Ti			
On	6*4/4 min.	30	
To	12/4 + 10/4 + 8 min.	26	
Fr			
Lø	60 min. s.l.s.m.	24	
Sø	20+7+3 min.	24/26/28	

Dag	Program	Tempo	
Ma	15+15+15 min.	20/22/24	
Ti			
On	8*3/1 min.	28	
To	2*(15+10+5)/5min	24/26/28	
Fr			
Lø	2+2+2+2 km	24/26/28/30	
Sø	45 min.	24	

Dag	Program	Tempo	
Ma	6*4/2 min.	30	
Ti			
On	10+10+10 min.	22/24/26	
To	7*3 min./banen ud	32	
Fr			
Lø	3+3+3 km	24-26-28	
Sø	3*1000/1000 m	kap.	

Dag	Program	Tempo
Ma		
Ti		
On	4+3+1 km	22/24/26
To	3*(4+3+2+1)/4min	28-30-32-34
Fr		
Lø	3*3/1km	24-26-28
Sø	6*4/4min	34

Dag	Program	Tempo	
Ma	45 min.	24	
Ti			
On	2*(12+9+6+3)/4min	24-26-28-30	
To	8*3/3min	30	
Fr			
Lø	3*10/5 min	26	
Sø	6*2/2min	kap.	Med fast start

Dag	Program	Tempo	
Ma	3*15/3min	24	
Ti			
On	8*5/2min	28	
To	2*(12+6+3)/4min	24-26-28	
Fr			
Lø	4*(3+3+2)/4min	24-26-28	
Sø	5*5/4min	32/34	

Dag	Program	Tempo	
Ma	2*20/4min	22-24	
Ti			
On	3*(4+4+4)/4min	26-28-30	
To	5*2/4min	36	
Fr			
Lø	(4+3+2+1)km	24-26-28-30	
Sø	6*(3+2+1)/4min	28-30-32	

Dag	Program	Tempo	
Ma	8+6+4+2+1 min.	24-26-28-30-32	
Ti			
On	12 km SS inkl. 2*500 m	22 / kap.	
To	8-10 km SS inkl. 2*250 m	22 / kap.	
Fr	8 km SS/restitution		
Lø	DM	max.	
Sø	FRI		

Dag	Program	Tempo	
Ma	2*(12+12)/2 min.	22-24	
Ti			
On	3*(7+5+3)/3 min.	24-26-28	
To	8*3/3 min.	28	
Fr			
Lø	Vekslende SS 16-20 km	22/24	
Sø	Vekslende SS 16-20 km	22/24	

Dag	Program	Tempo	
Ma	12+12+12+12 min.	20-22-24-26	
Ti			
On	6*4/2 min.	28	
To	2*(3+2 km)/3 min.	24-26	
Fr			
Lø	15+15+15 min.	22-24-26	
Sø	8 km/3 min. + 4 km/3 min.	24	

Dag	Program	Tempo
Ma	60 min. s.l.s.m.	22
Ti		
On	6*(3+2+1)/4 min.	26-28-32
To	3*(4+4+4)/4 min.	24-26-28
Fr		
Lø	Vekslende SS 16-20 km	22/24
Sø	4 km/2 min. + 3 km/2 min. + 2 km/2 min. + 1km	28

Dag	Program	Tempo	
Ma	4*10/2 min.	22	
Ti			
On	6*(3+2)/3 min.	28-30	
To	6 km/3 min. + 4 km/3 min. + 2 km	24	
Fr			
Lø	2*25/5 min.	24/26	
Sø	5*(2+2+1)/4 min.	28-30-32	

Dag	Program	Tempo	
Ma	4*15/1 min.	22	
Ti			
On	15/5 + 10/5 + 5 min.	26	
To	4*(2+2)/2 min.	28-30	
Fr			
Lø	10+30+20 min.	22-24-26	
Sø	2*6/2 km	24	

Dag	Program	Tempo	
Ma	4*10/2 min.	22	
Ti			
On	4*(4+3+2+1)/3 min.	24-26-28-30	
To	6*3/3 min.	26	
Fr			
Lø	3*(7+3)/5 min.	24-26	
Sø	3*3/1 km	22-24-26	

Dag	Program	Tempo	
Ma	20/1 min. + 16/1 min. + 8 min.	22	
Ti			
On	4*(3+2+1)/4 min.	24-26-30	
To	6*5/1 min.	26	
Fr			
Lø	5*2000 m/0 min.	22-24-26-28-30	
Sø	45 min. s.l.s.m.	24	