

		Stævner		Løb midtuge evt. torsdag	Cykling lørdag kl. 0900	Løb lørdag ca. kl. 1110
Uge nr.	Periode		Fælles	Individuel	Fælles	Fælles
14	Grundtræning 9		10opv, 5B11, 19B12, 21B13, 5afløb. 11/12/13 afsluttes med 30 sek stigningsløb (1.00)	10opv, 19B11, 26B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 9B14, 15nedv. (2.01)	X 44B11 (0.44)
15	Grundtræning 10		10opv, 5B11, 17B12, 23B13, 5afløb. 11/12/13 afsluttes med 30 sek stigningsløb (1.00)	10opv, 16B11, 29B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 10B14, 15nedv. (2.02)	X 46B11 (0.46)
16	Forberedelse 8		15opv, 2(6B13, 6B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.55)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 8*(3B14+1B11) 5nedv. (1.01)	15opv, 9B12, 3*18B13 pause 1 min, 12B14, pause 1 min, 2*5B15, pause 1 min, 15nedv. (2.00)	X 9B11, 26B12, 5B11 (0.40)
17	Forberedelse 9		16-17 teknik. 15opv, 2(6B13, 6B14, 6B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.57)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 6*(4B14+1B11) 5nedv. (0.59)	15opv, 2*5B12, pause 1 min, 3*20B13 pause 1 min, 10B14, pause 1 min, 8B15, 15nedv. (2.04)	X 6B11, 29B12, 5B11 (0.40)
18	Specialtræning 6		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(400-300-200 m) 60 sek. Pause. 3 min. Efter hver serie. 5 min afløb (0,58)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(4*90/45 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,52)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 4*6max, pause 4 min, 4*4max, pause 2 min, 15nedv. (1.47)	X 1000 m i 5 km tempo, 1000 m i 10 km tempo, 1000 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
19	Specialtræning 7		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(600-600-500 m) pause 60/120 sek. 5 min afløb (0,49)	15 min opvarmning. 6*1500 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,02)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10*4max, pause 2 min, 15nedv (1.43)	X 1100 m i 5 km tempo, 1100 m i 10 km tempo, 1100 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
20	Konkurrencetræning 2		15 min opvarmning. 12 min test. 10 min afjog.	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8*800 m start så løbetid er lig med pause. 5 min afløb (1,05)	15opv, 9B12, 3*18B13 pause 1 min, 12B14, pause 1 min, 2*5B15, pause 1 min, 1B16, 15nedv.	X 3(500 m i 50% af konkurrencedistancens tempo, 10 sek PA, 1000 m i konkurrence tempo, 10 sek PA), derefter B11 op til 40 min (0.40)
21	Konkurrencetræning 3		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 1000 – 2000 – 3000 – 2000 - 1000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (0,58)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 3*8B15, pause 1 min, 5nedv. (1.01)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5B15, 3B11, 5*10 sekH. Start 1.00. 10B14, PA 2, 5*40/40P, 10B11, 5-4-3 min PA 4, 15B11 (1,47)	Sprint: 4*, OL: 7*, lang; 14* 1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog sprint 15, OL 10, lang 5 min.