

		Stævner	Løb mandag kl. 1700	Løb midtuge evt. torsdag	Cykling lørdag kl. 0900	Løb lørdag ca. kl. 1110
Uge nr.	Periode		Fælles	Individuel	Fælles	Fælles
22	Specialtræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8*800 m start så løbetid er lig med pause. 5 min afløb (1,05)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*120/60 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,49)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10-9-8 max, pause 5 min, 6*3 min, pause 1½ min, 15nedv. (1.53)	X 1200 m i 5 km tempo, 1200 m i 10 km tempo, 1200 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
23	Specialtræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,57)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,52)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 3(6+5+4 min) pause 3 min, 15nedv. (1.54)	Sprint; 3 km, OL 5 km, lang 11 km. 1 km 5 sek hurtigere end konkurrencefart, resten i konkurrencefart. Afjog sprint til 30 min, OL til 45 min, lang til 80 min.
24	Specialtræning		15 min opvarmning. 400-800-1200-1600-1200-800-400 m. pause 2 min. 5 min afløb (0,56)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*150/75 sek) den sidste kun 2*, pause 120 sek. 5 min afløb (0,49)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 8*5max, pause 3 min, 15nedv. (1.46)	X 2(800 m i 5 km tempo, 800 m i 10 km tempo, 800 m i 5 km tempo), derefter B11 op til 40 min (0.40)
25	Konkurrencetræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 4*3.45 min hård løb efterfulgt af 2 min hård cykel. Pause 5 min. 5 min afløb (0,59)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,57)	15opv, 8B12, 3*16B13 pause 1 min, 14B14, pause 1 min, 2*6B15, pause 1 min, 2B16, 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)
26	Konkurrencetræning		15 min opvarmning. 5*2000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (1,03)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*10B15, pause 1 min, 5nedv. (0,56)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5B15, 3B11, 3(6-10-15-20 sek). Spurt start hver min. 3PA efter hver serie. 10B14, 2PA, 3*40/40 sprint/pause, 3B11, 2*4 min, 3PA, 2*2 min, 3PA, 15B11 (1,57)	Sprint: 4*, OL: 7*, lang; 14* 1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog sprint 15, OL 10, lang 5 min.
27	Specialtræning		15 min opvarmning. 5 km test. 10 min afjog.	15 min opvarmning. 5*2000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (1,03)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5-10-15-10-5 max, pause 3-5-8-5 min, 15nedv. (1,56)	X 2(900 m i 5 km tempo, 900 m i 10 km tempo, 900 m i 5 km tempo), derefter B11 op til 40 min (0.40)
28	Specialtræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*1200 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,54)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*180/90 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,47)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10-9-8 max, pause 5 min, 6*3 min, pause 1½ min, 15nedv. (1.53)	X 2(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)
29	Konkurrencetræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*3000 m, konkurrence-tempo. Pause 2 min, 5 min afløb (0,55)	15 min opvarmning. 400-800-1200-1600-1200-800-400 m. pause 2 min. 5 min afløb (0,56)	15opv, 8B12, 3*16B13 pause 1 min, 14B14, pause 1 min, 2*6B15, pause 1 min, 3B16, 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)
30	Konkurrencetræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 4*3.45 min hård løb efterfulgt af 2 min hård cykel. Pause 5 min. 5 min afløb (0,59)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*12B15, pause 1 min, 5nedv. (1,00)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5B15, 3B11, 5*150 m. Spurt start hver anden min, 3B11-10B14, 2PA, 5*40/40 sprint/pause, 5B11-10B14, 2PA, 3*2 min, 4PA, 15B11 (1,56)	Sprint: 4*, OL: 7*, lang; 14* 1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog sprint 15, OL 10, lang 5 min.
31	Konkurrencetræning		15 min opvarmning. 6*1500 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,02)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*1200 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,54)	15opv, 9B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*8B14, pause 1 min, 2*7B15, pause 1 min, 4B16, 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)