

		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
32	Specialtræning		15 min opvarmning. 1600-1400-1200-1000-800 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,49)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 9 km. 1-3-5-7-9 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,55)	Fusions cup	
33	Specialtræning		16-17 teknik. 15 min opvarmning. 5*5*200 m, 15/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,50)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 2*(3*200/100 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,50)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 8*5max, pause 3 min, 15nedv. (1,46)	X 2(1200 m i 5 km tempo, 1200 m i 10 km tempo) derefter B11 op til 40 min (0,40)
34	Specialtræning		15 min opvarmning. 5 km test. 10 min afjog.	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 1000 – 2000 – 3000 – 2000 - 1000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (0,58)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5-10-15-10-5 max, pause 3-5-8-5 min, 15nedv. (1,56)	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.
35	Konkurrencetræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8*800 m start så løbetid er lig med pause. 5 min afløb (1,05)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*13B15, pause 1 min, 5nedv. (1,02)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5B15, 3B11, 2*(6-10-15 sek. Spurt) start hver minut. 8-7-6-5 min B14, 2PA, 4-3-2-1 min, 3PA, 15B11 (1,52)	Sprint: 4*, OL: 7*, lang; 14* 1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog sprint 15, OL 10, lang 5 min.
36	Konkurrencetræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,57)	15 min opvarmning. 1600-1400-1200-1000-800 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,49)	15opv, 6B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*8B14, pause 1 min, 2*7B15, pause 1 min, 5B16, 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)
37	Konkurrencetræning		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*3000 m, konkurrence-tempo. Pause 2 min, 5 min afløb (0,55)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 2*15B15, pause 1 min, 5nedv. (1,06)	Fusions cup	
38	Konkurrencetræning		15 min opvarmning. 400-800-1200-1600-1200-800-400 m. pause 2 min. 5 min afløb (0,56)	15 min opvarmning. 1500-1000-1500-1000 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,46)	15opv, 3B12, 3*14B13 pause 1 min, 2*9B14, pause 1 min, 2*8B15, pause 1 min, 6B16, 15nedv. (2,02)	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)