

		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
4	Forberedelse 5		15opv, 2(6B13, 5B14, 4B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 7*(3B14+1½B11) 5nedv. (1.00)	15opv, 2*5B12, pause 1 min, 3*20B13 pause 1 min, 8B14, 1PA, 7B15, 15nedv. (2.01)	X 18B11, 17B12, 5B11 (0.40)
5	Specialtræning 2		15 min opvarmning. 4*3*400 m, 40/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,48)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(7*30/10 sek.) pause 120 sek. 5 min afløb (0,42)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 10-9-8-7-6-5max, pause 5-5-4-4-3 min, 15nedv. (1,51)	X 600 m i 5 km tempo, 600 m i 10 km tempo, 600 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
6	Specialtræning 3		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 15*300+100 m starttid svare til konkurrence tempo + 30 sek. 5 min afløb (1,00)	15 min opvarmning. 10*1000 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,06)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 4*11max, pause 6 min, 15nedv. (1,47)	X 700 m i 5 km tempo, 700 m i 10 km tempo, 700 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
7	Grundtræning 7		16-17 teknik. 10opv, 5B11, 23B12, 17B13, 5afløb. 11/12/13 afsluttes med 30 sek stigningsløb (1.00)	10opv, 25B11, 20B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 7B14, 15nedv. (2.02)	X 40B11 (0.40)
8	Grundtræning 8		10opv, 5B11, 21B12, 19B13, 5afløb. 11/12/13 afsluttes med 30 sek stigningsløb (1.00)	10opv, 22B11, 23B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 8B14, 15nedv. (2.00)	X 42B11 (0.42)
9	Forberedelse 6		15opv, 2(5B13, 5B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	15opv, 2(5B13, 5B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	15opv, 2*5B12, pause 1 min, 3*20B13 pause 1 min, 10B14, pause 1 min, 8B15, 15nedv. (2.04)	X 15B11, 20B12, 5B11 (0.40)
10	Forberedelse 7		16-17 teknik. 10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 8*(3B14+1½B11) 5nedv. (1.04)	15opv, 2(6B13, 5B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.53)	15opv, 7B12, 3*20B13 pause 1 min, 10B14, pause 1 min, 8B15, 15nedv. (1.59)	X 12B11, 23B12, 5B11 (0.40)
11	Specialtræning 4		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 7 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,48)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(4*70/30 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,45)	15opv, 5B12, 5B13, 5B14, 2*10max, pause 5 min, 4*5max, pause 3 min, 15nedv. (1,44)	X 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)
12	Specialtræning 5		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*2*500 m, 60/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,57)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 7 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,48)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 3*8max, pause 4 min, 5*3max, pause 2 min, 15nedv. (1,44)	X 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)
13	Konkurrencetræning 1		15 min opvarmning. 5 km test. 10 min afjog. Fusions cup	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5B14, 4*6B15, pause 1 min, 5nedv. (1.02)	15B11, 5B12, 5B13, 5B14, 5B15, 3B11, 2*(5*10 sek.) Spurt start hver min. 3PA efter 5. 10B14, 2PA, 7*40/40 sprint/pause, 10B11, 2*5 min, 4PA, 15B11 (1.59)	Sprint: 4*, OL: 7*, lang; 14* 1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog sprint 15, OL 10, lang 5 min.