

			Tirsdag Skansen 20.15-21.30	Onsdag Sofiendal 20.15-22.15	Torsdag Sofiendal 20.00-22.00	Fredag Sofiendal 19.30-21.00	Søndag Sofiendal 8.00-10.00
Uge nr.			Kun B og C	Alle	Alle	Alle	Alle
45	Grundtræning		10*150 p. 15 (2800)	4*(200A2+2*100A2) (3000)	250+300+350+400 p. 20 (3000)	15*100 p. 20 (2400)	4*250A2+6*100A2 (3000)
46	Grundtræning		3*(200A2+8*75 A2+) (3000)	4*(400 m. Udstyr+200A2) (3200)	2*(600 med udstyr+2*200 EN1) (3400)	3*(200-100-200)A2 (2800)	4*(300 + 200)A2 (3200)
47	Forberedelse		12*100 A2 + 6*100EN1 (3000)	20*100 p. 15 (3 A2,1EN1) (3600)	8*(200A2+2*50EN1) (3600)	2*(400+8*50A2) (3000)	3(500A2+4*50prog)(3500)
48	Grundtræning		2*(400 A2+6*100 Udstyr) (3000)	5(200 A2 + 4*50 prog) (4000)	2*(500+16*50 prog 1-4) (3600)	2*(400+300+200+100) (3000)	4(300 A2 + 4*50 EN1/EN2) (4000)
49	Grundtræning		2*(300A2+10*75 A2+) (3000)	4*400A2 + 16*50 prog. 1-4 (3800)	6*150 A2 + 200 max + 2*400 udstyr (3800)	5*250A2 p. 30 (3000)	8*(150EN1+150A2) (4000)
50	Forberedelse		2*(400 En1+800 A2 m udstyr) (3000)	1000 Test (1500)	1 bane med 1000 test - ellers 2*(200+400+200)A2(3500)	3*(500A2+3*50 prog) (2800)	12*100A2+4*200A2+ (3500)
51	Forberedelse		10*(150 A2+50 EN2) (3000)	2*(400-300-200) + 12*50 (2løb+1max) (4000)	12*100 EN1 p. 20 + 3*300 med udstyr (4000)	6*(100A2+100A2+) (2800)	6*(200EN1 + 50 løb) (4000)
52	Specialtræning						
1	Grundtræning		12*100 A2 + 6*100EN1 (3000)	3(300A2+200EN1+100EN2) (4000)	2*800 A2 - 1 med udstyr + 20*50 prog 1-5 (4000)	800 med udstyr + 4*250 A2 (3000)	6(200 A2 + 4*50 EN1/EN2) (4000)
2	Grundtræning		6*200 A2 + 3*200 EN1 (3000)	4(300A2+200EN1+100EN2) (4000)	16*100 + 4*200 A2 (4000)	6*(150En1+100A2) (3000)	400 meter test/max + 3*500 A2 (4000)
3	Forberedelse		500 A2 + 20*50 prog. A2-EN2 (3000)	10(150 A2 + 2*50 EN1/EN2) (4000)	4*(300A2+3*100A2+) (4000)	16*100 A2 p. 20 (3000)	6*250A2+6*100 EN2 (4000)

4	Forberedelse		500 A2 + 12*75 prog. A2-EN2 (3000)	6(200A2 + 2*75 EN1/EN2) (4000)	3*(400A2+4*100A2) (4000)	2*(400+8*50A2) (3000)	2*(Pyramide 100-200-300-200-100) (4000)
5	Specialtræning		3(300A2+300A2+) (3000)	4*(400 m. Udstyr+200A2) (4400)	4*800 p, 1 minut - 2 med udstyr (4000)	3*(200-100-200)A2 (3000)	600 meter max + 4*400 (4000)
6	Specialtræning		2(400A2+400A2+) (3000)	4(4*75 A2 EN1 + 300 m. Udstyr) (4400)	2*(500+16*50 prog 1-4) (4200)	8*250 A2 p. 30 (3000)	16*(100 A2 + 2*50 EN1) p. 20 (4000)
7	Grundtræning		3(400A2+300A2+) (3000)	2*(800-600-400-200 A2) (4800)	400 max + 8*200 A2 (4400)	12*(100 A2 + 50 EN1) (3000)	3*800 A2 p. 30 - 1 med udstyr (4000)
8	Grundtræning		2(400A2+300A2+) (3000)	3*400 + 3*300 + 3*200 A2 (5000)	16*100 + 4*200 A2 (4600)	12*50 prog 1-4 p. 20 + 4*300 med udstyr (3000)	4*(300 A2 + 200 EN1) p. 20 (4000)
9	Forberedelse		10*(150 A2+50 EN2) (3000)	Fusions cup	8*(150A2+2*50EN1) (3600)	12*100 p. 20 (3000)	6(200 A2 + 4*50 EN1/EN2) (4000)
10	Forberedelse		6(200 A2 + 100 EN1) (3000)	8*100 EN 1 p. 20 + 6*100 EN2 st. 2.00 (3400)	10*(100 A2 + 75EN1 + 25 max) (3400)	14-20*100 A2 p. 20 (3000)	6*100 EN1 p. 20 + 4*100 EN2 6*100 A2st. 2.00 (3000)
11	Specialtræning		8*150 A2 + 8*25 max (3000)	4*400A2 + 16*50 prog. 1-4 (3400)	3*(250 A2 + 5*50 (25 max+25 løs) (3400)	8*250 A2 p. 30 (3000)	6*250A2+6*100 EN2 (4000)
12	Specialtræning		2*(400 A2+6*100 Udstyr) (3000)	4(200A2 + 2*75 EN1/EN2) (3400)	400 max + 6*200 A2 (3400)	5*250A2 p. 30 (2800)	1000 meter max (3000)
13	Konkurrencetræning		8*150 A2 + 2*100 EN1 + 2*100 EN2 (2800)	3(300A2+200EN1+100EN2) (3000)	3*(200A2+4*100A2) (3000)	8*150 p. 20 (2400)	4*250 A2 + 4*100 EN2 (3000)
14	Grundtræning		6(200 A2 + 100 EN1) (3000)	4*(400 m. Udstyr+200A2) (4000)	200 Max + 6*150 A2 + 400 udstyr (4000)	12*100 + 8*25 (max/løs) (3000)	5*(300 + 200)A2 (4000)

15	Grundtræning		2(400A2+300A2+) (3000)	3*(400-300-200) (4000)	2*(250+300+350+400) p. 20 (4000)	2*(400+8*50A2) (3000)	3(500A2+4*50prog)(3500)
16	Forberedelse		3*400 A2+12*100 A2-EN1) (3000)	4*(400 m. Udstyr+200A2) (3600)	3*(400A2+4*100A2) (4000)	3*(200-100-200)A2 (3000)	3*800 A2 p. 30 - 1 med udstyr (4000)
17	Forberedelse		5*(200 A2+100EN1) (3300)	6(200A2 + 2*75 EN1/EN2) (4000)	4*800 p. 1 minut - 2 med udstyr (4000)	5*300 (3000)	6*250A2+6*100 EN1 (4000)
18	Specialtræning		6*200 A2 + 3*200 EN1 (3000)	2*(800-600-400-200 A2) (4800)	16*100 + 4*200 A2 (4600)	12*100+2*300 A2 p. 20 (3000)	4(500A2+6*50prog)(4500)
19	Specialtræning		9*100 A2 + 9*100EN1 (3000)	6(250A2 + 2*100 EN1/EN2) (4600)	400 max + 6*200 A2 (4400)	6*(300A2+3*50 prog) (3000)	4(300 A2 + 4*50 EN1/EN2) (4000)
20	Konkurrencetræning		5*(200 A2+100EN2) (2800)	6*(200A2+2*100A2) (3200)	4*(300 A2 + 4*50 (25 max+25 løs) (3200)	12*(100 A2 + 50 EN1) (3000)	6*(200EN1 + 50 løs) (3000)

[illegible]

[illegible]
