

		Stævner		Løb midtuge evt. torsdag	Cykling lørdag kl. 0900	Løb lørdag ca. kl. 1110
Uge nr.	Periode		Fælles	Individuel	Fælles	Fælles
14	Special 6		Aviatec cup. 5000 m løb.	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(600-600-500 m) pause 60/120 sek. 5 min afløb (0,49)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 4*2 min max, PA2 min, 19B11, 17B15, 20B11, 3*2 min max, PA2 min, 10B11	X 3,5 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 10B13, 5B11 (0.40)
15	Grund 7		10opv, 5B11, 15B12, 25B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 25B11, 20B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*7B12, pause 1 min, 4*17B13 pause 1 min, 15nedv. (2,05)	X 40B11 (0.40)
16	Grund 8		10opv, 5B11, 13B12, 27B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 22B11, 23B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*6B12, pause 1 min, 4*18B13 pause 1 min, 15nedv. (2,06)	X 42B11 (0.42)
17	Special 7		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(4*90/45 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,52)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 1000 – 2000 – 3000 – 2000 - 1000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (0,58)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 4*2 min max, PA1 min, 2*10B12, PA1 min, 2*17B13, PA1 min, 4*2 min max, PA1 min, 10B11	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)
18	Special 8		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,55)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,57)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 4*2 min max, PA1 min, 18B11, 3*6B15, PA2, 18B11, 4*2 min max, PA1 min, 10B11	X 4 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 8B13, 5B11 (0.40)
19	Konkurrence 1		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*1200 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,54)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*3000 m, konkurrence-tempo. Pause 2 min, 5 min afløb (0,55)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 15B15, 17B11, 8*15 sek sprint. PA1, 17B11, 8*90 sek max, PA 90 sek, 10B11	7*1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog 10 min.
20	Konkurrence 2		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)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 4*3.45 min hård løb efterfulgt af 2 min hård cykel. Pause 5 min. 5 min afløb (0,59)	23B11, 15B12, 15B13, 4*10B14, 4PA, 15B11 (2.00)	X 3(500 m i 5 km tempo, 10 sek PA, 1000 m i 10 km tempo, 10 sek PA), derefter B11 op til 40 min (0.40)
21	Konkurrence 3		15 min opvarmning. 400-800-1200-1600-1200-800-400 m. pause 2 min. 5 min afløb (0,56)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 2*5000 m, pause 10 min. Første (kort - tri/du) konkurrence tempo + 20 sek. næste + 5 sek. 5 min afløb (1,06)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 4*4B15, PA 1 min, 17B11, 9*20 sek sprint. PA 40 sek, 17B11, 9*90 sek max, PA 45 sek, 10B11	7*1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog 10 min.