

		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	Grund 4		10opv, 5B11, 21B12, 19B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 34B11, 11B12, 5 afløb (1.00)	15opv, 3*10B12, pause 1 min, 2*25B13 pause 1 min, 15nedv. (1,54)	X 34B11 (0.34)
5	Forberedelse 3		15opv, 3(5B13, 4B14, 3B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.58)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5*(4B14+2B11) 5nedv. (0.58)	15opv, 5(2B12, 8B13, 4B14, 3B15) 1PA 15nedv. (1,59)	X 18B11, 17B12, 5B11 (0.40)
6	Forberedelse 4		10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 7*(3B14+1½B11) 5nedv. (1.00)	15opv, 2(6B13, 5B14, 4B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	15opv, 5(1B12, 7B13, 5B14, 4B15) 1PA 15nedv. (1,59)	X 15B11, 20B12, 5B11 (0.40)
7	Special 3		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 15*300+100 m starttid svare til konkurrence tempo + 30 sek. 5 min afløb (1,00)	15 min opvarmning. 6*1500 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,02)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 5*90 sek max, PA 45 sek, 2*10B12, PA1 min, 2*15B13, PA1 min, 4*90 sek max, PA 45 sek, 10B11	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)
8	Special 4		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 7 km. 1-3-5-7 km = konkurrencetempo, 2-4-6 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,52)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*2*500 m, 60/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,57)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 5*90 sek max, PA 45 sek, 17B11, 4*4B15, PA1, 17B11, 4*90 sek max, PA 45 sek, 10B11	X 3 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 12B13, 5B11 (0.40)
9	Grund 5		10opv, 5B11, 19B12, 21B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 31B11, 14B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*9B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 15nedv. (2,03)	X 36B11 (0.36)
10	Grund 6		10opv, 5B11, 17B12, 23B13, 5afløb. (1.00)	10opv, 28B11, 17B12, 5afløb. (1.00)	15opv, 3*8B12, pause 1 min, 4*16B13 pause 1 min, 15nedv. (2,04)	X 38B11 (0.38)
11	Forberedelse 5		15opv, 2(5B13, 5B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 8*(3B14+1½B11) 5nedv. (1.04)	15opv, 5(1B12, 7B13, 5B14, 5B15) 1PA 15nedv. (2,04)	X 12B11, 23B12, 5B11 (0.40)
12	Forberedelse 6		10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 12*(2B14+1B11) 5nedv. (1.05)	15opv, 2(6B13, 5B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.53)	15opv, 5(1B12, 6B13, 5B14, 6B15) 1PA 15nedv. (2,04)	X 9B11, 26B12, 5B11 (0.40)
13	Special 5		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(400-300-200 m) 60 sek. Pause. 2 min. Efter hver serie. 5 min afløb (0,58)	15 min opvarmning. 5*2000 m B15, 90 sek. Pause. 5 min afløb (1,03)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 4*2 min max, PA2 min, 2*10B12, PA1, 2*16B13, PA1 min, 3*2 min max, PA2 min, 10B11	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)