

Uge nr.	Periode	Stævner	Løb mandag kl. 1700	Løb midtuge evt. torsdag	Cykling lørdag kl. 0900	Løb lørdag ca. kl. 1110
			Fælles	Individuel	Fælles	Fælles
45	Opstart 1		25opv, 5(3B11, 2B12, 1B13) 5afjog. (1.00) intervallerne løbes på rustbunken	10opv, 30B11, 10B12, 5B13, 5afjog. (1.00)	60B11 2 min TT efter 43 min. (1,00)	X 20B11 (0.20)
46	Opstart 2		20opv, 7(2B11, 2B12, 1B13) 5afjog. (0.57) intervallerne løbes på rustbunken	10opv, 7(3B11, 2B12, 1B13) 5afjog. (0.58)	80B11 2 min TT efter 60 min(1,20)	X 22B11 (0.22)
47	Opstart 3		19opv, 9(1B11, 2B12, 1B13) 5afjog. (1.00) Intervallerne løbes på rustbunken	10opv, 20B11, 16B12, 9B13, 5afjog. (1.00)	100B11 2,30 min TT efter 75 min(1,40)	X 24B11 (0.24)
48	Opstart 4		15opv, 10(1B11, 2B12, 1B13) 5afjog. (1.00) Intervallerne løbes på rustbunken	10opv, 13(1B11, 1B12, 1B13) 5afjog. (0.54)	120B11 2,30 min efter 100 min(2,00)	X 26B11 (0.26)
49	Grundtræning 1		10opv, 10(1B11, 2B12, 1,5B13) 5afløb. (1.00) Intervallerne løbes i Kildeparken	10opv, 43B11, 2B12, 5 afløb (1.00)	15opv, 3*13B12, pause 1 min, 3*15B13 pause 1 min, 15nedv. (1,59)	X 28B11 (0.28)
50	Grundtræning 2		10opv, 10(0,5B11, 2,5B12, 1,5B13) 5afløb. (1.00) Intervallerne løbes i Kildeparken	10opv, 40B11, 5B12, 5 afløb (1.00)	15opv, 3*12B12, pause 1 min, 3*16B13 pause 1 min, 15nedv. (1,59)	X 30B11 (0.30)
51	Forberedelse 1		15opv, 6(3B13, 2B14, 1B15) pause 1 min jog. 5afløb (1.01) Intervallerne løbes på rustbunken.	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 7*(3B14+1½B11) 5nedv. (1,00)	15opv, 5(4B12, 10B13, 2B14, 1B15) 1PA 15nedv. (1,59)	X 24B11, 11B12, 5B11 (0.40)
52	Forberedelse 2	31/12(fredag) Nytårsløbet	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 10*(2B14+1B11) 5nedv. (0,59) Intervallerne løbes i Kildeparken	15opv, 4(4B13, 3B14, 2B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.58)	15opv, 5(3B12, 9B13, 3B14, 2B15) 1PA 15nedv. (1,59)	X 21B11, 14B12, 5B11 (0.40)
1	Special 1		15 min opvarmning. 5*5*200 m, 15/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,50) Intervallerne løbes på stadion. Det hårde udgør ca. 16-18 min.	15 min opvarmning. 10*1000 m B15, 60 sek. Pause. 5 min afløb (1,06)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 4*90 sek max, PA 90 sek, 2*14B12, PA1 min, 2*14B13, PA1 min, 4*90 sek max, PA 90 sek, 10B11	X 500 m i 5 km tempo, 500 m i 10 km tempo, 500 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
2	Special 2		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(7*30/10 sek.) pause 120 sek. 5 min afløb (0,42) Intervallerne løbes på stadion	15 min opvarmning. 4*3*400 m, 40/120 sek. Pause. 5 min afløb (0,48)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 4*90 sek max, PA 90 sek, 22B11, 15B15, 22B11, 4*90 sek max, PA 90 sek, 10B11	X 2,5 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 14B13, 5B11 (0.40)