

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
3	Grund 3		15opv, 10(2B12, 1½B13) 5afløb. (0.55) Intervallerne løbes i Kildeparken	10opv, 37B11, 8B12, 5 afløb (1.00)	15opv, 3*11B12, pause 1 min, 3*17B13 pause 1 min, 15nedv. (1,59)	X 32B11 (0.32)
4	Grund 4		15opv, 10(2B12, 2B13) 5afløb. (1.00) Intervallerne løbes i Kildeparken	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) Intervallerne løbes på rustbunken.	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5*(4B14+2B11) 5nedv. (0.58)	15opv, 5(2B12, 8B13, 4B14, 3B15) IPA 15nedv. (1,59)	X 18B11, 17B12, 5B11 (0.40)
6	Forberedelse 4		10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 7*(3B14+1½B11) 5nedv. (1,00) Intervallerne løbes på rustbunken.	15opv, 2(6B13, 5B14, 4B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51)	15opv, 5(1B12, 7B13, 5B14, 4B15) IPA 15nedv. (1,59)	X 15B11, 20B12, 5B11 (0.40)
7	Special 3		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 15*300+100 m starttid svarer til konkurrence tempo + 30/35/40/45/50 sek. (17/19/21/23/25) 5 min afløb (1,00) Intervallerne løbes på stadion. Det hårde udgør ca. 16-18 min.	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 (0,51) Intervallerne løbes på stadion. Det hårde udgør max. 30 min.	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		15opv, 10(1,45B12, 2B13) 5afløb. (0.58) Intervallerne løbes i Kildeparken	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		15opv, 10(1½B12, 2,20B13) 5afløb. (0.58) Intervallerne løbes i Kildeparken	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) Intervallerne løbes på rustbunken.	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 8*(3B14+1½B11) 5nedv. (1.04)	15opv, 5(1B12, 7B13, 5B14, 5B15) IPA 15nedv. (2,04)	X 12B11, 23B12, 5B11 (0.40)
12	Forberedelse 6		10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 12*(2B14+1B11) 5nedv. (1.05) Intervallerne løbes på rustbunken.	15opv, 2(6B13, 5B14, 5B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.53)	15opv, 5(1B12, 6B13, 5B14, 6B15) IPA 15nedv. (2,04)	X 9B11, 26B12, 5B11 (0.40)
13	Special 5	Jels duathlon 3/4	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*(400-300-200 m) 60 sek. Pause. 2 min. Efter hver serie. 5 min afløb (0,58) Intervallerne løbes på stadion. Det hårde udgør ca. 17-20 min.	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)
14	Special 6		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(600-600-500 m) pause 60/120 sek. 5 min afløb (0,49)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 9 km. 1-3-5-7-9 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (0,55)	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)

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
15	Grund 7		Aviatec cup. 5000 m løb.	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	Powerman DK 7/5	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	Tri ved søen 29/5	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.
22	Konkurrence 4		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 6*1000 m, pause 3 min, 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)	18B11, 15B12, 15B13, 3*15B14, 6PA, 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)