
















































# KORT DISTANCE

Uge 1	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 12</b> Gentagelser	<b>DAG 6</b>  <b>1.5 km</b> Moderat tempo
	<b>Interval 3x</b>	 <b>2 min</b> Pause mellem sæt	
	 <b>200 m</b> Højt tempo		
	 <b>200 m</b> Gang		
Uge 2	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 12</b> Gentagelser	<b>DAG 6</b>  <b>1.8 km</b> Moderat tempo
	<b>Interval 3x</b>	 <b>2 min</b> Pause mellem sæt	
	 <b>200 m</b> Højt tempo		
	 <b>200 m</b> Gang		
Uge 3	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 12</b> Gentagelser	<b>DAG 6</b>  <b>2.1 km</b> Moderat tempo
	<b>Interval 4x</b>	 <b>2 min</b> Pause mellem sæt	
	 <b>200 m</b> Højt tempo		
	 <b>200 m</b> Gang		
Uge 4	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 12</b> Gentagelser	<b>DAG 6</b>  <b>2.2 km</b> Moderat tempo
	<b>Interval 5x</b>	 <b>2 min</b> Pause mellem sæt	
	 <b>200 m</b> Højt tempo		
	 <b>200 m</b> Gang		

# KORT DISTANCE

Uge 5	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo  <b>Interval 6x</b>  <b>200 m</b> Højt tempo  <b>200 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 6</b>  <b>2.5 km</b> Moderat tempo
	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo  <b>Interval 7x</b>  <b>200 m</b> Højt tempo  <b>200 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 6</b>  <b>2.6 km</b> Moderat tempo
	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo  <b>Interval 8x</b>  <b>200 m</b> Højt tempo  <b>200 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 6</b>  <b>2.8 km</b> Moderat tempo
	<b>DAG 1</b>  <b>1 km</b> Lavt tempo  <b>Interval 9x</b>  <b>200 m</b> Højt tempo  <b>200 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 6</b>  <b>3 km</b> Moderat tempo