

































































LANG DISTANCE

Uge 1	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	<p> 2 km Lavt tempo</p> <p>Interval 3x</p> <p> 2 km Højt tempo</p> <p> 400 m Gang</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>	<p> 11 km Moderat tempo</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>
Uge 2	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	<p> 2 km Lavt tempo</p> <p>Interval 3x</p> <p> 2 km Højt tempo</p> <p> 400 m Gang</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>	<p> 12 km Moderat tempo</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>
Uge 3	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	<p> 2 km Lavt tempo</p> <p>Interval 4x</p> <p> 2 km Højt tempo</p> <p> 400 m Gang</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>	<p> 12 km Moderat tempo</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>
Uge 4	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	<p> 3 km Lavt tempo</p> <p>Interval 4x</p> <p> 2 km Højt tempo</p> <p> 400 m Gang</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>	<p> 12 km Moderat tempo</p>	<p> 3 x 12 Gentagelser</p> <p> 2 min Pause mellem sæt</p>

LANG DISTANCE

Uge 5	DAG 1  3 km Lavt tempo	DAG 2  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  13 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt
	Interval 3x  3 km Højt tempo  500 m Gang			
Uge 6	DAG 1  3 km Lavt tempo	DAG 2  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  10 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt
	Interval 9x  1 km Højt tempo  500 m Gang			
Uge 7	DAG 1  4 km Lavt tempo	DAG 2  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  13 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt
	Interval 5x  2 km Højt tempo  600 m Gang			
Uge 8	DAG 1  4 km Lavt tempo	DAG 2  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  14 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 10 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt
	Interval 5x  2 km Højt tempo  500 m Gang			

LANG DISTANCE





































Uge 9	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	4 km Lavt tempo Interval 7x 1 km Højt tempo 500 m Gang	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt

Uge 10	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	4 km Lavt tempo Interval 7x 1 km Højt tempo 500 m Gang	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt

Uge 11	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	3 km Lavt tempo Interval 8x 1 km Højt tempo 500 m Gang	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt

Uge 12	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	3 km Lavt tempo Interval 5x 1 km Højt tempo 500 m Gang	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser 2 min Pause mellem sæt

LANG DISTANCE

Uge 13	DAG 1  4 km Lavt tempo  Interval 6x  2 km Højt tempo  500 m Gang	DAG 2  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  17 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt
Uge 14	DAG 1  3 km Lavt tempo  Interval 10x  1 km Højt tempo  500 m Gang	DAG 2  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  10 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt
Uge 15	DAG 1  3 km Lavt tempo  Interval 8x  1 km Højt tempo  500 m Gang	DAG 2  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  10 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt
Uge 16	DAG 1  5 km Lavt tempo  Interval 5x  1 km Højt tempo  500 m Gang	DAG 2  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt	DAG 4  21 km Moderat tempo	DAG 6  3 x 6 Gentagelser  2 min Pause mellem sæt