





































































# MELLEM DISTANCE

Uge 1	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	 <b>1.5 km</b> Lavt tempo  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #008080; color: white; text-align: center;">           Interval <b>3x</b> </div>  <b>800 m</b> Højt tempo   <b>400 m</b> Gang	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt	 <b>5 km</b> Moderat tempo	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 2	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	 <b>1.5 km</b> Lavt tempo  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #008080; color: white; text-align: center;">           Interval <b>3x</b> </div>  <b>800 m</b> Højt tempo   <b>400 m</b> Gang	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt	 <b>5 km</b> Moderat tempo	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 3	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	 <b>1.5 km</b> Lavt tempo  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #008080; color: white; text-align: center;">           Interval <b>5x</b> </div>  <b>600 m</b> Højt tempo   <b>400 m</b> Gang	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt	 <b>5.5 km</b> Moderat tempo	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 4	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	 <b>1.5 km</b> Lavt tempo  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #008080; color: white; text-align: center;">           Interval <b>5x</b> </div>  <b>600 m</b> Højt tempo   <b>400 m</b> Gang	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt	 <b>6 km</b> Moderat tempo	 <b>3 x 12</b> Gentagelser   <b>2 min</b> Pause mellem sæt

# MELLEM DISTANCE

Uge 5	<b>DAG 1</b>  <b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>5x</b>  <b>600 m</b> Højt tempo  <b>400 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 5</b>  <b>6.5 km</b> Moderat tempo	<b>DAG 6</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 6	<b>DAG 1</b>  <b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>8x</b>  <b>400 m</b> Højt tempo  <b>400 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 5</b>  <b>7 km</b> Moderat tempo	<b>DAG 6</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 7	<b>DAG 1</b>  <b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>9x</b>  <b>400 m</b> Højt tempo  <b>400 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 5</b>  <b>7.5 km</b> Moderat tempo	<b>DAG 6</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 8	<b>DAG 1</b>  <b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>10x</b>  <b>400 m</b> Højt tempo  <b>400 m</b> Gang	<b>DAG 3</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>DAG 5</b>  <b>8 km</b> Moderat tempo	<b>DAG 6</b>  <b>3 x 10</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt

# MELLEM DISTANCE

Uge 9	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>5x</b>  <b>800 m</b> Højt tempo  <b>400 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>8.5 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>4x</b>  <b>1 km</b> Højt tempo  <b>500 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>9 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 10	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>4x</b>  <b>1 km</b> Højt tempo  <b>500 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>9.5 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>4x</b>  <b>1 km</b> Højt tempo  <b>500 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>10 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 11	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>5x</b>  <b>1 km</b> Højt tempo  <b>500 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>10 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>5x</b>  <b>1 km</b> Højt tempo  <b>500 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>10 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
Uge 12	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>5x</b>  <b>1 km</b> Højt tempo  <b>500 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>10 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt
	<b>DAG 1</b>	<b>DAG 3</b>	<b>DAG 5</b>	<b>DAG 6</b>
	<b>1.5 km</b> Lavt tempo  Interval <b>5x</b>  <b>1 km</b> Højt tempo  <b>500 m</b> Gang	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt	<b>10 km</b> Moderat tempo	<b>3 x 8</b> Gentagelser  <b>2 min</b> Pause mellem sæt