

















































Kort distance

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

Kort distance

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