

Lang distance

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

Lang distance

Uge 5	DAG 1 3 km Lavt tempo Interval 3x 3 km Højt tempo 500 m Gang	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
	DAG 1 3 km Lavt tempo Interval 9x 1 km Højt tempo 500 m Gang	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
Uge 6	DAG 1 4 km Lavt tempo Interval 5x 2 km Højt tempo 600 m Gang	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
	DAG 1 4 km Lavt tempo Interval 5x 2 km Højt tempo 500 m Gang	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
Uge 7	DAG 1 4 km Lavt tempo Interval 5x 2 km Højt tempo 500 m Gang	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
	DAG 1 4 km Lavt tempo Interval 5x 2 km Højt tempo 500 m Gang	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
Uge 8	DAG 1 4 km Lavt tempo Interval 5x 2 km Højt tempo 500 m Gang	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
	DAG 1 4 km Lavt tempo Interval 5x 2 km Højt tempo 500 m Gang	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

Lang distance

Uge 9

	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	4 km Lavt tempo	3 x 8 Gentagelser	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser
	<div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> Interval 7x </div> 1 km Højt tempo 500 m Gang	2 min Pause mellem sæt		2 min Pause mellem sæt

Uge 10

	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	4 km Lavt tempo	3 x 8 Gentagelser	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser
	<div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> Interval 7x </div> 1 km Højt tempo 500 m Gang	2 min Pause mellem sæt		2 min Pause mellem sæt

Uge 11

	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	3 km Lavt tempo	3 x 8 Gentagelser	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser
	<div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> Interval 8x </div> 1 km Højt tempo 500 m Gang	2 min Pause mellem sæt		2 min Pause mellem sæt

Uge 12

	DAG 1	DAG 2	DAG 4	DAG 6
	3 km Lavt tempo	3 x 8 Gentagelser	15 km Moderat tempo	3 x 8 Gentagelser
	<div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> Interval 8x </div> 1 km Højt tempo 500 m Gang	2 min Pause mellem sæt		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