

Uge/dato	Tirsdag	Torsdag	Lørdag el. søndag
Uge 2 5-11/1	C: 7 km normal D: 10 km normal	C: 10/20/30x3 + 6 km D: 10/20/30x5 + 8 km	C: 7 km D: 12 km
Uge 3 12-18/1	C: Fælles interval 45 min D: Fælles interval 45 min	C: 7 km D: 10 km	C: 8 km D: 12 km
Uge 4 19-25/1	C: 7 km normal D: 10 km normal	C: 10/20/30x3 + 6 km D: 10/20/30x5 + 8 km	C: 8 km D: 14 km
Uge 5 26/1-1/2	C: 7 km normal D: 10 km normal	C: 8 km D: 12 km	C: 15 min bakke+5 km D: 15 min bakke+ 10 km
Uge 6 2-8/2	C: 8 km D: 12 km	C: 8 km D: 12 km	C: 9 km D: 15 km
Uge 7 9-15/2	C: 45 min stigningsløb D: 45 min stigningsløb	C: 10/20/30x3 + 6 km D: 10/20/30x5 + 8 km	C: 10 km D: 16 km
Uge 8 16-22/2	C: 8 km D: 12 km	C: 8 km D: 12 km	C: 10 km D: 16 km
Uge 9 23/2-1/3	C: 45 min stigningsløb D: 45 min stigningsløb	C: 8 km D: 12 km	C: 15 min bakke+5 km D: 15 min bakke+ 10 km
Uge 10 2-8/3	C: 8 km D: 12 km	C: 10/20/30x3 + 6 km D: 10/20/30x5 + 8 km	C: 11 km D: 17 km
Uge 11 9-15/3	C: 9 km D: 14 km	C: 8 km på tid D: 12 km på tid	C: 12 km D: 18 km
Uge 12 16-22/3	C: 10 km D: 15 km	C: 8 km D: 12 km	C: 25 min bakke + 5 km D: 25 min bakke + 10 km
Uge 13 23-29/3	C: 10 km D: 15 km	C: 8 km (løbeskole slut) D: 8 km (løbeskole slut)	C: 12 km D: 20 km
Uge 14 Påske 30/3-5/4	C: 10 km D: 15 km	C: 12 km D: 16 km	C: 12 km D: 20 km
Uge 15 6/4-12/4	C: 10 km fartleg D: 12 km fartleg	C: 10/20/30x5 + 6 km D: 10/20/30x5 + 12 km	C: 12 km D: 20 km
Uge 16 13-19/4	C: 10 km D: 15 km	C: 8 km D: 12 km	C: 12 km D: 22 km
Uge 17 20-26/4	C: 45 min stigningsløb D: 45 min stigningsløb	C: 10 km D: 15 km	C: 25 min bakke + 5 km D: 25 min bakke + 10 km
Uge 18 27/4-3/5	C: 15 min interval + 5 km D: 15 min interval + 12 km	C: 8 km på tid D: 12 km på tid	C: 10 km D: 20 km
Uge 19 4-10/5	C: 10 km D: 15 km	C: 8 km D: 12 km	C: 12 km D: 22 km
Uge 20 11-17/5	C: 8 km hurtig D: 12 km hurtig	C: 10/20/30x5 + 6 km D: 10/20/30x5 + 12 km	C: 10 km D: 20 km
Uge 21 18-24/5	C: 10 km D: 14 km	C: 10 km D: 14 km	C: 25 min bakke + 5 km D: 25 min bakke + 10 km
Uge 22 25-31/5	C: 10 km D: 14 km	C: 8 km på tid D: 12 km på tid	C: 10 km D: 18 km
Uge 23 1-7/6	C: 10 km D: 14 km	C: 9 km D: 15 km	C: 10/20/30x3 + 5 km D: 10/20/30x3 + 10 km
Uge 24 8-14/6	C: 8 km D: 12 km	C: 12 km Auningløb D: Halv Maraton Auning	C: 8 km hyggeløb D: 12 km hyggeløb
Uge 25 15-21/6	C: 10 km D: 15 km	C: 6 km D: 8 km	C: 12 km D: Halv Maraton Århus
Uge 26 22-28/6	C: 7 km hyggeløb D: 10 km hyggeløb	C: 10 km D: 15 km	C: 10 km på tid D: 15 km på tid
Uge 27 --uge 32	Sommer træning Husk interval	3 gange pr. uge 1 gang pr. uge	