

Maj		
Fre	1	
Lør	2	
Søn	3	
Man	4	
Tir	5	
Ons	6	
Tor	7	
Fre	8	
Lør	9	
Søn	10	
Man	11	
Tir	12	
Ons	13	
Tor	14	
Fre	15	
Lør	16	
Søn	17	
Man	18	
Tir	19	
Ons	20	
Tor	21	
Fre	22	
Lør	23	
Søn	24	
Man	25	
Tir	26	
Ons	27	FRI
Tor	28	10 x 200 m. P: 30 sek. St
Fre	29	FRI
Lør	30	Tekniktræning St
Søn	31	Lang tur (7-10 km) H

Juni		
Man	1	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb H
Tir	2	3 x 1000 test m. P: 3 min. St
Ons	3	FRI
Tor	4	11 x 200 m. P: 30 sek. St
Fre	5	FRI
Lør	6	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	7	Lang tur (7-10 km) H
Man	8	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb H
Tir	9	6 - 8 km. løb m. intervaller Sk
Ons	10	FRI
Tor	11	12 x 200 m. P: 30 sek. St
Fre	12	FRI
Lør	13	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	14	Lang tur (7-10 km) H
Man	15	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb H
Tir	16	3 x 1000 test m. P: 3 min. St
Ons	17	FRI
Tor	18	12 x 200 m. P: 30 sek. St
Fre	19	FRI
Lør	20	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	21	Lang tur (7-10 km) H
Man	22	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb H
Tir	23	6 - 8 km. løb m. intervaller Sk
Ons	24	FRI
Tor	25	12 x 200 m. P: 30 sek. St
Fre	26	FRI
Lør	27	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	28	Lang tur (7-10 km) H
Man	29	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb H
Tir	30	3 x 1000 test m. P: 3 min. St

Juli		
Ons	1	FRI
Tor	2	12 x 200 m. P: 30 sek. St
Fre	3	FRI
Lør	4	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	5	Lang tur (7-10 km) H
Man	6	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb H
Tir	7	6 - 8 km. løb m. intervaller Sk
Ons	8	FRI
Tor	9	4 x 400 m. P: 60 sek. St
Fre	10	FRI
Lør	11	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	12	Lang tur (7-10 km) H
Man	13	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb H
Tir	14	200-300-400-300-200-200 m. P: 60 sek. St
Ons	15	FRI
Tor	16	5 x 400 m. P: 60 sek. St
Fre	17	FRI
Lør	18	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	19	Lang tur (7-10 km) H
Man	20	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb H
Tir	21	200-300-400-300-200-200 m. P: 60 sek. St
Ons	22	FRI
Tor	23	6 x 400 m. P: 80 sek. St
Fre	24	FRI
Lør	25	Tekniktræning - Styrke B St
Søn	26	Lang tur (7-10 km) H
Man	27	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb H
Tir	28	3 x 1000 test m. P: 3 min. St
Ons	29	FRI
Tor	30	6 - 8 km. afslappet Sk
Fre	31	FRI

August			
Lør	1	Lang tur (7-10 km)	H
Søn	2	FRI	
Man	3	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb	H
Tir	4	12 x 200 m. P: 30 sek.	St
Ons	5	FRI	
Tor	6	6 x 400 m. P: 30 sek.	St
Fre	7	FRI	
Lør	8	200 m test - Tekniktræning - Styrke B	St
Søn	9	Lang tur (7-10 km)	H
Man	10	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb	H
Tir	11	12 x 200 m. P: 30 sek.	St
Ons	12	FRI	
Tor	13	6 x 400 m. P: 30 sek.	St
Fre	14	FRI	
Lør	15	Tekniktræning - Styrke B	St
Søn	16	Lang tur (7-10 km)	H
Man	17	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb	H
Tir	18	12 x 200 m. P: 30 sek.	St
Ons	19	FRI	
Tor	20	6 x 400 m. P: 30 sek.	St
Fre	21	FRI	
Lør	22	200 m test - Tekniktræning - Styrke B	St
Søn	23	Lang tur (7-10 km)	H
Man	24	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb	H
Tir	25	Individuel pyramide	St
Ons	26	FRI	
Tor	27	3 x 300 m. fuld fart P: 6 min.	St
Fre	28	FRI	
Lør	29	Tekniktræning - Styrke B	St
Søn	30	Lang tur (7-10 km)	H
Man	31	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb	

September			
Tir	1	Individuel pyramide	St
Ons	2	FRI	
Tor	3	3 x 300 m. fuld fart P: 6 min.	St
Fre	4	FRI	
Lør	5	200 m test - Tekniktræning - Styrke B	St
Søn	6	Lang tur (7-10 km)	H
Man	7	3 km. løb - Styrke A - 3 km. løb	H
Tir	8	Individuel pyramide	St
Ons	9	FRI	
Tor	10	3 x 300 m. fuld fart P: 6 min.	St
Fre	11	FRI	
Lør	12	1000 m test - Tekniktræning - Styrke B	St
Søn	13	Lang tur (7-10 km)	H
Man	14	3 km. løb - Styrke C - 3 km. løb	H
Tir	15	6 - 8 km. afslappet	Sk
Ons	16	FRI	
Tor	17	6 - 8 km. afslappet	Sk
Fre	18	FRI	
Lør	19	DMU	
Søn	20	DMU	
Man	21		
Tir	22		
Ons	23		
Tor	24		
Fre	25		
Lør	26		
Søn	27		
Man	28		
Tir	29		
Ons	30		