

Dato	Træning	Tempo/ interval
02-01-2018	2 x Isabella	Tempo
09-01-2018	8 x 600 meter - selvtræning	Interval
16-01-2018	16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m.	Tempo
23-01-2018	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval
30-01-2018	Seksdagsløb 3 x 10 minutter	Tempo
06-02-2018	6 x 800 meter & 1000 m	Interval
13-02-2018	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo
20-02-2018	2 x Isabella	Interval
27-02-2018	Lang tempotur i Bredballe	Tempo
06-03-2018	8 x 600 meter	Interval
13-03-2018	16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m.	Tempo
20-03-2018	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval
27-03-2018	Tempotur i Grejsdalen	Tempo
03-04-2018	6 x 800 meter & 1000 m	Interval
10-04-2018	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo
17-04-2018	1000 m. + 8 x 600 m.	Interval
24-04-2018	Lang tempotur i Bredballe	Tempo
01-05-2018	8 x 600 meter	Interval
08-05-2018	3 x rundt om stadion	Tempo
15-05-2018	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval
22-05-2018	Tempotur i Grejsdalen	Tempo
29-05-2018	6 x 800 meter & 1000 m	Interval
05-06-2018	Løbtur i skoven	Tempo
12-06-2018	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Interval
19-06-2018	1000 m. + 8 x 600 m.	Tempo
26-06-2018	Den store bakketur	Interval

