

Dato	HOLD H Træning	Tempo/ interval	Bemærkning
15-08-2017	2 x Isabella	Tempo	+ styrketræning
22-08-2017	3 x Rundt om stadion + 1 x 1000 meter	Interval	+ styrketræning
29-08-2017	Tempotur i Grejsdalen	Tempo	+ styrketræning
05-09-2017	1000 m.+ 500 m+ 1000m+1000m+ 500m+ 1000 m(Strandvejen/Skyttehuset)	Interval	+ styrketræning
12-09-2017	2 x 3000 meter (Ibæk Strandvej)	Tempo	+ styrketræning
19-09-2017	3 x Rundt om stadion + 1 x 1000 meter	Interval	+ styrketræning
26-09-2017	2 x Isabella	Tempo	+ styrketræning
03-10-2017	1000 m.+ 500 m+ 1000m+1000m+ 500m+ 1000 m(Strandvejen/Skyttehuset)	Interval	+ styrketræning
10-10-2017	Tempotur i Grejsdalen	Tempo	+ styrketræning
17-10-2017	Seksdagsløb 3 x 10 minutter	Interval	+ styrketræning
24-10-2017	2 x 10 minutter på Strandvejen	Tempo	+ styrketræning
31-10-2017	5 x Hulvejen (fra Trappen)	Interval	+ styrketræning
07-11-2017	2 x Isabella	Tempo	+ styrketræning
14-11-2017	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	+ styrketræning
21-11-2017	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	+ styrketræning
28-11-2017	Seksdagsløb 3 x 10 minutter	interval	+ styrketræning
05-12-2017	Evt. 3000 meter Juleløb - dato ligger ikke helt fast	Juleløb	
12-12-2017	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo	+ styrketræning
19-12-2017	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	+ styrketræning