

Dato	Træning	Tempo/ interval
10-07-2018	Program fastlægges på dagen	
17-07-2018	Program fastlægges på dagen	
24-07-2018	Sommerferie - Ingen træning	
31-07-2018	Sommerferie - Ingen træning	
07-08-2018	Program fastlægges på dagen	
14-08-2018	Tempoløb ved Vejle Havn	Tempo
21-08-2018	8 x 600 meter	Interval
28-08-2018	16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m.	Tempo
04-09-2018	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval
11-09-2018	Tempotur i Gejsdalen	Tempo
18-09-2018	4 x opad Hulvejen og 3 gange op af trapperne ved Hulvejen	Interval
25-09-2018	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo
02-10-2018	2 x Isabella	Interval
09-10-2018	Lang tempotur i Bredballe	Tempo
16-10-2018	8 x 600 meter	Interval
23-10-2018	16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m.	Tempo
30-10-2018	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval
06-11-2018	Tempotur i Grejsdalen	Tempo
13-11-2018	6 x 800 meter & 1000 m	Interval
20-11-2018	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo
27-11-2018	1000 m. + 8 x 600 m.	Interval
04-12-2018	Juleløb?	Tempo
11-12-2018	8 x 600 meter	Interval
18-12-2018	Lang tempotur i Bredballe	Tempo
25-12-2018	Ingen træning	
31-12-2018	Nytårskur løb i Vejle IF	Tempo









































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































