

Dato	Træning	Tempo/ interval	Bemærkning
08-01-2019	2 x Isabella	Tempo	+ styrketræning
15-01-2019	8 x 600 og 1 x 1000 meter	Interval	+ styrketræning
22-01-2019	16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m.	Tempo	+ styrketræning
29-01-2019	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	+ styrketræning
05-02-2019	Seksdagsløb 3 x 10 minutter	Tempo	+ styrketræning
12-02-2019	6 x 800 meter & 1000 m	Interval	+ styrketræning
19-02-2019	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo	+ styrketræning
26-02-2019	2 x Isabella	Interval	+ styrketræning
05-03-2019	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	+ styrketræning
12-03-2019	8 x 600 meter	Interval	+ styrketræning
19-03-2019	4 gange op ad Hulvejen - 3 gange op ad trapperne ved Sygehuset	Tempo	+ styrketræning
26-03-2019	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	+ styrketræning
02-04-2019	Tempotur i Grejsdalen	Tempo	+ styrketræning
09-04-2019	6 x 800 meter & 1000 m	Interval	+ styrketræning
16-04-2019	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo	+ styrketræning
23-04-2019	1000 m. + 8 x 600 m.	Interval	+ styrketræning
30-04-2019	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	+ styrketræning
07-05-2019	8 x 600 meter	Interval	+ styrketræning
14-05-2019	3 x rundt om stadion	Tempo	+ styrketræning
21-05-2019	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	+ styrketræning
28-05-2019	Tempotur i Grejsdalen	Tempo	+ styrketræning
04-06-2019	6 x 800 meter & 1000 m	Interval	+ styrketræning
11-06-2019	Løbetur i skoven	Tempo	+ styrketræning
18-06-2019	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Interval	+ styrketræning
25-06-2019	Den store bakketur	Tempo	<b>NB: Start kl. 18.00</b>
02-07-2019	Træning aftales på dagen i juli måned	Interval	