

Dato	Træning for holdet Hurtigt, Hårdt og Sjovt	Tempo/ interval	Bemærkning
13-08-2019	Isløb	Tempo	Husk penge til en is
20-08-2019	8 x 600 meter + 1000 meter ved Skyttehuset	Interval	
27-08-2019	3 gange rundt om Stadion	Tempo	
03-09-2019	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	
10-09-2019	Tempotur til Pandekage huset ved Ibæk Strandvej	Tempo	
17-09-2019	4 x opad Hulvejen og 3 gange op af trapperne ved Hulvejen	Interval	
24-09-2019	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo	
01-10-2019	2 x Isabella og 1 x Bøgomvej	Interval	
08-10-2019	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	
15-10-2019	8 x 600 meter	Interval	
22-10-2019	16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m.	Tempo	
29-10-2019	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	
05-11-2019	Tempotur i Grejsdalen	Tempo	
12-11-2019	6 x 800 meter & 1000 m	Interval	
19-11-2019	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo	
26-11-2019	1000 m. + 8 x 600 m.	Interval	
03-12-2019	Juleløb?	Tempo	
10-12-2019	8 x 600 meter	Interval	
17-12-2019	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	
24-12-2019	Selvtræning rundt om juletræet! :)	Interval	
31-12-2019	Nytårskur løb i Vejle IF	Tempo	