

Dato	Træning	Tempo/ interval	Bemærkning
07-01-2020	2 x Isabella + 1 x 1000 meter	Tempo	
14-01-2020	8 x 600 og 1 x 1000 meter	Interval	
21-01-2020	16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m.	Tempo	
28-01-2020	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m. + cafe besøg efter træning	Interval	NB: Start kl. 18.00
04-02-2020	Seksdagsløb 3 x 10 minutter	Tempo	
11-02-2020	6 x 800 meter & 1000 m	Interval	
18-02-2020	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo	
25-02-2020	2 x Isabella + 1 x 1000 meter	Interval	
03-03-2020	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	
10-03-2020	8 x 600 meter	Interval	
17-03-2020	4 gange op ad Hulvejen - 3 gange op ad trapperne ved Sygehuset	Tempo	
24-03-2020	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	
31-03-2020	Tempotur i Grejsdalen	Tempo	
07-04-2020	6 x 800 meter & 1000 m	Interval	
14-04-2020	4 gange op ad Hulvejen - 3 gange op ad trapperne ved Sygehuset	Tempo	
21-04-2020	1000 m. + 8 x 600 m.	Interval	
28-04-2020	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	
05-05-2020	8 x 600 meter	Interval	
12-05-2020	3 x rundt om stadion	Tempo	
19-05-2020	Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m.	Interval	
26-05-2020	Turen går langs naturstien til Jelling - hvor vi efterfølgende hygger os	Ordinær	NB: Start kl. 18.00
02-06-2020	6 x 800 meter & 1000 m	Interval	
09-06-2020	Løbetur i skoven	Tempo	
16-06-2020	20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo)	Interval	
23-06-2020	Løbetur til Tirsbæk - (vi køber evt. en is	Tempo	
30-06-2020	Den store bakketur	Interval	NB: Start kl. 18.00

Juli Træning aftales på dagen i juli måned