

| Dato | Træning | Tempo/ interval | Bemærkning |
|------------|--|--------------------|--------------------|
| 11-08-2020 | Tempoløb ved Ibæk Strandvej | Tempo | |
| 18-08-2020 | 8 x 600 meter + 1000 meter ved Skyttehuset | Interval | |
| 25-08-2020 | 3 gange rundt om Stadion | Tempo | |
| 01-09-2020 | Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m. | Interval | |
| 08-09-2020 | Tempotur til Pandekage huset ved Ibæk Strandvej HUSK PENGE | Tempo | START 18.00 |
| 15-09-2020 | 4 x opad Hulvejen og 3 gange op af trapperne ved Hulvejen | Interval | |
| 22-09-2020 | 20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo) | Tempo | |
| 29-09-2020 | 2 x Isabella og 1 x Bøgomvej | Interval | |
| 06-10-2020 | Lang tempotur i Grejsdalen | Tempo | |
| 13-10-2020 | 8 x 600 meter | Interval | |
| 20-10-2020 | 16 min. tempoløb (m. temposkift HM/10 km. tempo) + 1 x 1000 m. | Tempo | |
| 27-10-2020 | Pyramide 400-600-800-1000-1000-800-600-400 m. | Interval | |
| 03-11-2020 | Tempotur i i Bredballe | Tempo | |
| 10-11-2020 | 6 x 800 meter & 1000 m | Interval | |
| 17-11-2020 | 20 min. tempoløb (temposkift hver 500 m. mellem HM/10 km. tempo) | Tempo | |
| 24-11-2020 | 1000 m. + 8 x 600 m. | Interval | |
| 01-12-2020 | Juleløb? | Tempo | |
| 08-12-2020 | 8 x 600 meter | Interval | |
| 15-12-2020 | Lang tempotur i Bredballe | Tempo | |
| 22-12-2020 | Gennem byen til Bindeballestien-Juleøl efter træningen - HUSK PENGE | Interval | START 18.00 |
| 29-12-2020 | Aftales på dagen af dagens løbere | Tempo | |
| 31-12-2020 | Nytårskur løb i Vejle IF | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |