Dato	Træning 1. kvartal 2021	Tempo/ interval	Bemærkning
05-01-2021	Bakkeløb 4 x strækningen Kiddesvej - Koldingvej	Interval	
12-01-2021	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	
19-01-2021	Månedens gæstetræner - En fra holdet står for træningen	?	
26-01-2021	1 x 4 min. + 6 x 2 min. + 1 x 1,5 min.	Interval	
02-02-2021	Månedens gæstetræner - En fra holdet står for træningen	?	
09-02-2021	4 x opad Hulvejen og 3 gange op af trapperne ved Hulvejen	Interval	
16-02-2021	Lang tempotur i Bredballe	Tempo	
23-02-2021	5 x 3 min. + 1 x 4 min.	Interval	
02-03-2021	Månedens gæstetræner - En fra holdet står for træningen	?	
09-03-2021	Bakkeløb 4 x strækningen Kiddesvej - Koldingvej	Interval	
16-03-2021	16 min.tempoløb (temposkift hver 2 min. mellem HM/10 km. tempo)	Tempo	
23-03-2021	Pyramide 1,5 + 2 + 3 + 4 + 4 + 3 + 2 + 1,5 min.	interval	
30-03-2021	Lang tempotur i Grejsdalen	Tempo	