

Uge	Tirsdage			Torsdage			Søndage			Dato
	Basis	Type	Kommentar	Basis	Type	Kommentar	Basis	Type	Kommentar	
11							10 km	TEST	DuPont 4. Brabrand	17. marts
12							11 km	LT		24. marts
13	6 x 500m	PR		8 km	FL		12 km	LT		31. marts
14	8 x 500m	PR		10 km	FL		12 km	LT		7. april
15	4 x 1000m	PR		8 km	RT		14 km	LT		14. april
16	8 km	RT		5 km	RT		16 km	LT		21. april
17				3 km	RT	Opvarmning				
	8 km	RT		5 x 100m	IT	Bakke	12 km	LT		28. april
				3 km	RT	Nedkøling				
18				3 km	RT	Opvarmning				
	8 km	RT		5 x 200m	IT	Bakke	14 km	LT		5. maj
				3 km	RT	Nedkøling				
19				3 km	RT	Opvarmning				
	8 km	RT		5 x 300m	IT	Bakke	16 km	LT		12. maj
				3 km	RT	Nedkøling				
20	8 km	RT		10 km	FL		18 km	LT		20. maj
21	8 km	RT		10 km	TT		14 km	MT	1. pinse dag	26. maj
22	2 km	RT	Opvarmning							
	6 x 1000m	PR	Progressiv interval	10 km	MT		12 km	MT		2. juni
	2 km	RT	Nedkøling							
23	8 km	MT		6 km	MT		21,1 km	<b>Marathon</b>	9. juni kl 10.00	9. juni

RT Rolig tur (inc. Opvarmning og netkøling)  
 LT Lang tur (inc. Opvarmning og netkøling)  
 FL Fartleg (inc. Opvarmning og netkøling)  
 MT Tur i målsætningstempoet for marathon (inc. Opvarmning og netkøling)  
 IT Interval-træning  
 TT Tempotur  
 PR Progressiv tur