

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
14	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød	Værløse-Skovlinien	Værløse-Skovlinien	Værløse-Skovlinien
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning			
	3-4 omgange AT	3-4 omgange AT	3-4 omgange AT	5 runder AT	4 runder AT	3 runder AT
	50-55 km	50-55 km	50-55 km	53 km	47 km	41 km
15	Toppevad	Ganløse	Bregnerød	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
				Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	4 runder AT	2 x 15 min AT	3 runder AT	5-7 progr. Intervaller	5-7 progr. Intervaller	5-7 progr. Intervaller
	64 km	59 km	47 km	50-60 km	50-60 km	50-60 km
16	Værløse-Skovlinien	Skovlyst	Ganløse	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning
				Skærtorsdag	Skærtorsdag	Skærtorsdag
	8 langsider VO2max	3-4 x 8 min AT+	2 x 15 min AT			
	47 km	40-50 km	59 km			
17	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen	Kettinge	Toppevad	Kettinge-strandvejen
	Fællestræning/Chrono	Fællestræning/Chrono	Fællestræning/Chrono			
	3-5 runder AT+	3-5 runder AT+	3-5 runder AT+	2 runder AT	6 x 4-5 min	Tempotur
	50-60 km	50-60 km	50-60 km	72 km	58 km	60 km
18	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen	Tyren	Værløse-Skovlinien	Krogenlund
	Fælles Krydstræning	Fælles Krydstræning	Fælles Krydstræning			
				3 runder AT	4 runder AT	3 runder AT
	Husk løbesko!	Husk løbesko!	Husk løbesko!	73 km	50 km	61 km