

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	December
Uge 1	Uge 6	Uge 10	Uge 14	Uge 19	Uge 23	Uge 27	Uge 32	Uge 36	Uge 40	Uge 45	Uge 49
Uge 2	Uge 7	Uge 11	Uge 15	Uge 20	Uge 24	Uge 28	Uge 33	Uge 37	Uge 41	Uge 46	Uge 50
Uge 3	Uge 8	Uge 12	Uge 16	Uge 21	Uge 25	Uge 29	Uge 34	Uge 38	Uge 42	Uge 47	Uge 51
Uge 4	Uge 9	Uge 13	Uge 17	Uge 22	Uge 26	Uge 30	Uge 35	Uge 39	Uge 43	Uge 48	Uge 52
Uge 5			Uge 18			Uge 31			Uge 44		

Trænings- zone			Tempo Lang	Tempo Kort	
Z1	Lav	68-73%	05:45	06:30	[min/km]
Z2	Mellem	73-80%	05:15	05:45	[min/km]
Z3	Moderat	80-87%	04:30	05:00	[min/km]
Z4	Hård	87-93%	04:00	04:30	[min/km]
Z5	Maksimal	93-100%	<3:30	<4:00	[min/km]