

Uge	Mandag – Tempo på volden(blokke)	Onsdag – Bane (intervaller + pause)	Fredag – Rolig / MP	Lørdag – Langtur (minutter)
52	70 min (3×5 min T, 2 min jog)	5×1000 m @ I (400 m jog)	40 min	75 min
1	70 min (3×5 min T, 2 min jog)	5×1000 m @ I (400 m jog)	40 min	85 min
2	75 min (2×10 min T, 3 min jog)	5×1000 m @ I (400 m jog)	45 min	95 min
3	75 min (2×10 min T, 3 min jog)	6×1000 m @ I (400 m jog)	45 min	105 min
4	80 min (3×8 min T, 2 min jog)	6×1000 m @ I (400 m jog)	45 min (10 min MP)	110 min
5	80 min (3×8 min T, 2 min jog)	6×1000 m @ I (400 m jog)	50 min (10 min MP)	120 min
6	80 min (3×10 min T, 2 min jog)	4×1600 m @ T/I (600 m jog)	50 min	125 min
7	80 min (3×10 min T, 2 min jog)	5×1600 m @ T/I (600 m jog)	50 min	135 min
8	80 min (3×10 min T, 2 min jog)	4×1600 m @ T/I (600 m jog)	55 min	135 min (15 min MP)
9	80 min (3×10 min T, 2 min jog)	5×1600 m @ T/I (600 m jog)	55 min	145 min (20 min MP)
10	85 min (2×15 + 1×5 min T, 3 min jog)	3×2000 m @ T (800 m jog)	55 min (15 min MP)	150 min (25 min MP)
11	85 min (2×15 + 1×5 min T, 3 min jog)	4×2000 m @ T (800 m jog)	60 min (20 min MP)	160 min (30 min MP)
12	90 min (2×20 min T, 4 min jog)	3×2000 m @ T (800 m jog)	60 min (20 min MP)	170 min (35 min MP)
13	80 min (3×10 min T, 2 min jog)	3×2000 m @ T (800 m jog)	55 min	140 min (20 min MP)
14	90 min (3×15 min T, 3 min jog)	3×3000 m @ MP–T (1000 m jog)	50 min let	180 min (40 min MP)
15	90 min (3×15 min T, 3 min jog)	3×3000 m @ MP–T (1000 m jog)	45 min let	190 min (45 min MP)
16	80 min (3×10 min T, 2 min jog)	2×3000 m @ MP (1000 m jog)	45 min let	150 min (25 min MP)
17	75 min (2×12 min T, 3 min jog)	5×1000 m @ I (400 m jog)	40 min	120 min (20 min MP)
18	70 min (2×10 min T, 3 min jog)	4×800 m @ I (400 m jog)	35 min	90 min (10–15 min MP)
19	70 min (3×5 min T, 2 min jog)	4×600 m @ I (400 m jog)	25–30 min let	MARATHON 10. maj
	Tempo = fart der kan holdes i max 35 til 40 minutter. For øget modstand mod syredannelse, ved højere fart.	Tempo mellem 5-10km Konkurrence tempo, for øget vo2max.	Helt roligt tempo Max 60/65% af puls For styrkelse af hjertet, og udholdenhed.	Helt roligt tempo Max 60/65% af puls For styrkelse af hjertet, og udholdenhed.

Ved træthed, kan Fredag vælges fra, aldrig langturen.