

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund													
1	31-12												syg																	
	1-01												syg						1:15	Løb										
	2-01				0:24				V			3	joggetur	0,3	0:24	0:24					Alternativ	Styrke								
	3-01		0:41	0:10					t				Vintercup +op og afjogning	1,9	0:51	1:15							0:41	O-teknik						
	4-01										0:41	4				1:15									Pas	2 Belastning				
	5-01															1:15											3,5	Dagsform		
	6-01															1:15													3,5	Dagsform
	7-01				0:45					V		4	10 km asfalt	1,3	0:45	0:45														
8-01																0:45	Alternativ	Styrke												
9-01		0:20	0:10	0:10					S			3	Interval 5 x 500-1200 m	1,3	0:40	1:25			O-teknik	Pas										
10-01				0:30										0,8	0:30	1:55					6	Belastning								
11-01		0:05		0:20								2	Bakkespurter	0,5	0:25	2:20							3,3	Dagsform						
12-01			0:16	0:59					V/S			4	Sandagerhustur med tempo indlagt	2,6	1:15	3:35									3,3	Dagsform				
13-01																3:35											3,3	Dagsform		
																3:35									3,3	Dagsform				

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
3	14-01		0:44						V			4	10 km i friskt tempo	1,9	0:44	0:44		
	15-01															0:44		
	16-01			0:42					t			3	8 km i terræn	1,2	0:42	1:26		
	17-01															1:26		
	18-01															1:26	2:43 Løb	
	19-01		0:42	0:15					t		0:42	3	Vintercup	2,3	0:57	2:23	Alternativ	
	20-01				0:20				V			1	joggetur	0,3	0:20	2:43	Styrke	
4	21-01		0:15	0:30					V			4	Asfalttur med tempo 11 km	1,5	0:45	0:45		
	22-01		0:10		0:12				V			2	Fartleg/jog	0,5	0:22	1:07		
	23-01															1:07		
	24-01															1:07		
	25-01			1:05					S/s			3	Tur i pænt tempo	2,0	1:05	2:12	3:27 Løb	
	26-01		0:15	1:00					V			3		2,6	1:15	3:27	Alternativ	
	27-01															3:27	Styrke	
																3:27	O-teknik	
																	Pas	
																	7 Belastning	
																	3,0 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
5	28-01			0:59					V			3		1,8	0:59	0:59		
	29-01				0:46				t			2		0,7	0:46	1:45		
	30-01		0:20		0:25				V			2		1,2	0:45	2:30		
	31-01	0:03			0:10				V			3		0,3	0:13	2:43		
	1-02															2:43		
	2-02		0:42						t			3		1,8	0:42	3:25		
	3-02															3:25		
																3:25		
																	Alternativ	
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		6 Belastning
																		2,6 Dagsform
6	4-02			0:58					V			3		1,8	0:58	0:58		
	5-02				0:30				V			2		0,4	0:30	1:28		
	6-02		0:20	0:25					V			3		1,6	0:45	2:13		
	7-02				0:15				t				Skøjt, langrend	0,2	0:15	2:28		
	8-02			0:30					t			3		0,8	0:30	2:58		
	9-02		0:25	:30					s			3		1,0	0:25	3:23		
	10-02				0:35				S			3		0,5	0:35	3:58		
													Skøjt, langrend			3:58		
																	2,9 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbsbelastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
7	11-02				0:45				V/t			2		0,7	0:45	0:45			
	12-02	0:05		0:15								3		0,6	0:20	1:05			
	13-02		0:15	0:15	0:10							1		1,2	0:40	1:45			
	14-02															1:45			
	15-02															1:45			
	16-02		0:17	0:25	0:40								4		2,3	1:22			3:07
	17-02																		3:07
8	18-02																		
	19-02				0:34						0:34	3	Postudsætning	0,5	0:34	0:34			
	20-02		0:18	0:25	0:15							3	5x1000 m interval	1,8	0:58	1:32			
	21-02															1:32			
	22-02	0:05	0:10	0:10								3	9x30 sek sprint	0,9	0:25	1:57			
	23-02			0:22								3		0,5	0:22	2:19			
	24-02				1:15							2	Langrend	1,3	1:15	3:34			
																			2,8
																	3:07	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		5 Belastning	
																		2,5 Dagsform	
																	3:34	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		0:34 O-teknik	
																		Pas	
																		5 Belastning	
																		2,8 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
9	25-02				4:00							3	Langrend	5,3	4:00	4:00			
	26-02			2:10								4	Langrend	4,6	2:10	6:10			
	27-02				3:00							3	Langrend	3,7	3:00	9:10			
	28-02			0:45	1:00							3	Langrend	2,6	1:45	10:55			
	1-03			0:40	1:30							3	Langrend	3,1	2:10	13:05			
	2-03			1:00	0:30							3	Langrend	2,5	1:30	14:35			
	3-03															14:35			
																14:35	Løb	Alternativ	
																	22	O-teknik	
																	3,2	Pas	
																		Belastning	
																		Dagsform	
10	4-03			0:55								3	Løbetur	1,6	0:55	0:55			
	5-03				0:15						0:15	2	Joggetur med kort	0,2	0:15	1:10			
	6-03															1:10			
	7-03		0:20	0:20	0:10							4	Interval 5x ca.900 m	1,6	0:50	2:00			
	8-03	0:05			0:15							3	10x30 sek sprint	0,4	0:20	2:20			
	9-03			0:43							0:43	3	O-løb Egebæksvang. 6,4 km	1,2	0:43	3:03			
	10-03																		
																			3:03
																	5	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		0:58	O-teknik
																			Pas
																		5	Belastning
																		3,0	Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund				
11	11-03			0:54								3	Løbetur	1,6	0:54	0:54					
	12-03				0:25						0:25	2	Jog med kort	0,3	0:25	1:19					
	13-03															1:19					
	14-03	0:05			0:10								4	10 x 30 sek sprint	0,3	0:15			1:34	3:14	Løb
	15-03																		1:34	Alternativ	
	16-03		0:30		0:15							0:30	4	Danish Spring. 5,3 km	1,5	0:45			2:19	0:55	O-teknik
	17-03			0:55									2	Løbetur i blæst	1,6	0:55			3:14	5 Belastning	
12	18-03																				
	19-03																				
	20-03			0:39							0:39	3	SM-nat. Frederiksværkskovene	1,1	0:39	0:39					
	21-03	0:05										3	10x30 sek sprint	0,2	0:05	0:44			2:15	Løb	
	22-03																		0:44	Alternativ	
	23-03		0:16	0:15	0:20								4	4x4 min interval	1,4	0:51			1:35	0:39	O-teknik
	24-03			0:40									3	Tur i terræn	1,1	0:40			2:15	4 Belastning	
																	3,3	Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
13	25-03																		
	26-03	0:05			0:15							4	10x30 sek sprint	0,4	0:20	0:20			
	27-03			0:28								3	Rolig løbetur	0,7	0:28	0:48			
	28-03		0:41								0:41	4	Påskecup. 7,7 km i Klosterris	1,7	0:41	1:29	4:15	Løb	
	29-03		0:45								0:45	4	Påskecup. 7,2 km i Risby Vang	1,9	0:45	2:14		Alternativ	
	30-03			0:25	0:53							3	Ruslandsturen.	1,7	1:18	3:32		2:09	O-teknik
	31-03		0:43								0:43	3	Påskecup Grønholt Vang	1,8	0:43	4:15	8	Belastning	
14	1-04		0:19								0:19	4	Påskecup. Sprint	0,7	0:19	0:19			
	2-04	0:05			0:15							3	10x30 sek sprint	0,4	0:20	0:39			
	3-04															0:39			
	4-04			1:30								3	Rolig tur i terræn	3,0	1:30	2:09	4:11	Løb	
	5-04															2:09		Alternativ	
	6-04		0:24	0:30	0:20							3	3x2 km interval + 7 km roligt	2,4	1:14	3:23		0:19	O-teknik
	7-04		0:48								0:48	4	Ravnsholt O-løb	2,1	0:48	4:11	9	Belastning	
																	3,4	Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund				
15	8-04	0:05			0:10							4	10x30 sek sprint	0,3	0:15	0:15					
	9-04				0:25						0:25	2	Postudsætning	0,3	0:25	0:40					
	10-04															0:40					
	11-04	0:03			0:10								3	6x10 sek x 3 bakkespurter	0,3	0:13			0:53	2:15	Løb
	12-04																		0:53	Alternativ	
	13-04	0:18			0:10								5	Sportsmasterløbet 5 km	1,1	0:28			1:21	0:25	O-teknik
	14-04		0:54										3	Tokkekøb Hegn 8,7 km	2,4	0:54			2:15	4	Belastning
16	15-04																				
	16-04	0:02			0:10							1	Sprint x 4 Uoplagt	0,2	0:12	0:12					
	17-04		0:24								0:24	2	Esrum Klostersprint	0,9	0:24	0:36					
	18-04																		0:36	2:28	Løb
	19-04																		0:36	Alternativ	
	20-04		0:18									0:18	3	DM-sprint Fanø	0,6	0:18			0:54	2:16	O-teknik
	21-04		1:34									1:34	3	DM Ultralang Fanø	4,7	1:34			2:28	6	Belastning
																2:28	2,3	Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbsbelastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
17	22-04																	
	23-04			0:38							0:38	3	O-træning Teglstrup hegn	1,1	0:38		0:38	
	24-04																0:38	
	25-04			1:00								2	Terræn og vej	1,8	1:00		1:38	2:32 Løb
	26-04																1:38	Alternativ
	27-04																1:38	Styrke
	28-04		0:54								0:54	3	SM lang Tisvilde Hegn. 7,9 km	2,4	0:54		1:38	1:32 O-teknik
																2:32	5 Belastning	
																	2,7	Dagsform
18	29-04																	
	30-04	0:03										4		0,1	0:03		0:03	
	1-05	0:18										3		0,9	0:18		0:21	
	2-05																0:21	1:36 Løb
	3-05																0:21	Alternativ
	4-05			1:15								3	Ruslandsturen	2,4	1:15		1:36	Styrke
	5-05				:30							2					1:36	O-teknik
																	3 Belastning	
																	3,0	Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
19	6-05																	
	7-05			0:52							0:52	2	O-løb Nyrup Hegn	1,5	0:52	0:52		
	8-05															0:52		
	9-05															0:52		
	10-05			0:40								3	Terræntur	1,1	0:40	1:32		2:47
	11-05		0:16	0:59								3	Temporyk, 4,1 km	2,6	1:15	2:47		Alternativ
	12-05															2:47		Styrke
20	13-05																	
	14-05			0:37								2	Klubmesterskaber i Egebæksvang	1,0	0:37	0:37		
	15-05		0:18	0:25								2	5x1000 m interval	1,5	0:43	1:20		
	16-05															1:20		1:45
	17-05				0:25							2		0,3	0:25	1:45		Alternativ
	18-05												syg			1:45		Styrke
	19-05												syg			1:45		O-teknik
															1:45		Pas	
															1:45		3 Belastning	
															1:45		2,0 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund											
21	20-05		0:57									2	O-løb i Søskoven Veloplagt i starten - men ikke til sidst	2,6	0:57	0:57												
	21-05															0:57			2:15 Løb	Alternativ								
	22-05		0:18									3	4x1250 m	0,6	0:18	1:15					Styrke	O-teknik						
	23-05	0:05			0:10							3	10x30 sek sprint	0,3	0:15	1:30							Pas	5 Belastning				
	24-05				0:15							2	Joggetur	0,2	0:15	1:45									2,4 Dagsform			
	25-05		0:15		0:15							2	2x2 km ryk +3 km jog	0,8	0:30	2:15												
	26-05															2:15												
22	27-05																											
	28-05			0:48								2	O-løb	1,4	0:48	0:48			1:59 Løb	Alternativ								
	29-05		0:18		0:25							2	In/out 1 min + 30 sek 6 km	1,1	0:43	1:31					Styrke	O-teknik						
	30-05															1:31							Pas	3 Belastning				
	31-05															1:31									2,3 Dagsform			
	1-06															1:31												
	2-06		0:18		0:10								3	5 km i Egebæksvang	0,8	0:28												

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
23	3-06																	
	4-06			0:45								3	Terræntur	1,3	0:45	0:45		
	5-06			0:36								3	Terræntur	1,0	0:36	1:21		
	6-06	0:03			0:15							3	Bakkespurt 3x6x10 sek	0,3	0:18	1:39	3:10	Løb
	7-06			0:35								3	Terræntur	1,0	0:35	2:14		Alternativ
	8-06		0:24	0:32								2	2x12 min tempo	2,0	0:56	3:10		Styrke
	9-06																	O-teknik
24	10-06			0:50								4	På bulede skovstier	1,5	0:50	0:50		
	11-06				2:00							3	Banelægning, postindsamling	2,3	2:00	2:50		
	12-06															2:50		
	13-06	0:05			0:10							3	10x30 sek sprint	0,3	0:15	3:05	4:35	Løb
	14-06				0:30							3	Postudsætning	0,4	0:30	3:35		Alternativ
	15-06				1:00							4	Postinddragning	1,0	1:00	4:35		Styrke
	16-06																	O-teknik
																4:35	6 Belastning	
																	3,4	Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund					
25	17-06			1:01								3	Stier og veje	1,9	1:01	1:01						
	18-06			1:00								2	Humblebæk-Helsingør 13 km	1,8	1:00				2:01			
	19-06			0:30								3	5 km terræntur	0,8	0:30				2:31			
	20-06																		2:31			
	21-06	0:05	0:10		0:10								3	Bakke træning. 10 x ca. 80 sek	0,8				0:25	2:56	4:28	Løb
	22-06		0:30	0:25	0:15								4	In/out 2+1 min i 10 km + op og nedjog	2,4				1:10	4:06	Alternativ	
	23-06			0:22									2		0,5				0:22	4:28	Styrke	
26	24-06			1:00								3	Stier og veje	1,8	1:00	1:00						
	25-06			0:30								2	Terræntur	0,8	0:30				1:30			
	26-06																		1:30			
	27-06																		1:30			
	28-06			0:45									2	Terræntur	1,3				0:45	2:15	3:30	Løb
	29-06		0:20	0:20									4	6x1000 m 3.25/km	1,4				0:40	2:55	Alternativ	
	30-06		0:35										4	Gurre sø rundt. Tempo	1,4				0:35	3:30	Styrke	
																3:30	7	O-teknik				
																3:30	Pas					
																3:30	8	Belastning				
																3:30	2,8	Dagsform				

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund													
27	1-07	0:05			0:10							2	10x30 sek sprint	0,3	0:15	0:15														
	2-07																		0:15											
	3-07					4.00							Vandretur i bjerge, 600 m stigning									0:15								
	4-07		0:55									3	O-løb i Wrexham, Wales	2,4	0:55										1:10	1:10	Løb			
	5-07					###							Vandretur i bjerge, Snowdon 1000 m stigning												1:10	1:10	Alternativ			
	6-07																								1:10	1:10	Styrke			
	7-07																								1:10	1:10	O-teknik			
															1:10	1:10	Pas													
28	8-07															0:55														
	9-07																		0:55											
	10-07		0:07	0:48								3	Temporyk 2 km.	1,7	0:55							0:55								
	11-07																								0:55					
	12-07		0:20									3	5 km middelhurtig tur	0,7	0:20													1:15	1:15	Løb
	13-07																											1:15	1:15	Alternativ
	14-07			1.:08									3	Terræntur															1:15	1:15
															1:15	1:15	O-teknik													
															1:15	1:15	Pas													
															1:15	1:15	2 Belastning													
															1:15	1:15	3,0 Dagsform													

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
29	15-07			1:05								3	Sti og terræn	2,0	1:05	1:05				
	16-07	0:05	0:10	0:05								3	Bakke træning. 10 x ca. 80 sek	0,7	0:20	1:25				
	17-07	0:12		0:10	0:15							3	Sprint 10 x 350 m	1,2	0:37	2:02				
	18-07			0:30								3	Terræntur	0,8	0:30	2:32				
	19-07															2:32			4:19	Løb
	20-07		0:32	0:13	0:15								4	Gurre sø rundt. Tempo + 5 km	2,1	1:00			3:32	Alternativ
	21-07		0:47										3	Bakke træning. 15 x 30 m stigning (hombæk)	2,0	0:47			4:19	Styrke
30	22-07			0:55								3	Rolig tur på sti	1,6	0:55	0:55	O-teknik			
	23-07	0:05		0:10	0:10							3	10x30 sek sprint	#####	0:15	1:10	Pas			
	24-07		0:23									3	O-sprint	0,9	0:23	1:33	9 Belastning			
	25-07			1:02								3	Terræntur	1,9	1:02	2:35	3,2 Dagsform			
	26-07		0:33									3	O-løb. Nyrup Hegn	1,3	0:33	3:08	4:23	Løb		
	27-07		0:20	0:30	0:25							2	2x2,5 km tempo	2,3	1:15	4:23	Alternativ			
	28-07															4:23	Styrke			
																	#####	O-teknik		
																	2,8	Pas		
																		Belastning		
																		Dagsform		

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
31	29-07												Ondt i ryggen						
	30-07				0:23							2	Joggetur	0,3	0:23	0:23			
	31-07												Ondt i ryggen				0:23		
	1-08												Ondt i ryggen				0:23		
	2-08												Ondt i ryggen				0:23		
	3-08				0:35								2	Prøveløb Barrinechia	0,5	0:35	0:58		
	4-08		0:13		0:15								4	Kvalifikation. Sprint. Pragelato. Nr. 7	0,7	0:28	1:26		
32	5-08		0:18		0:15								4	Finale. Sprint. Sestriere. Nr. 10	0,9	0:33	0:33		
	6-08				0:35								3	Prøveløb	0,5	0:35	1:08		
	7-08		0:50		0:20								3	Kvalifikation. Sansicario Pariol. Nr. 5	2,6	1:10	2:18		
	8-08		0:45		0:20								4	Kvalifikation. Sansicario Pariol. Nr.1	2,4	1:05	3:23		
	9-08				0:15								1	Prøveløb	0,2	0:15	3:38		
	10-08		1:05		0:20								3	Lang finale. Claviere/Cesana Monte de Luna. Nr. 17	3,5	1:25	5:03		
	11-08																5:03		
																		10	Belastning
																	3,0	Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
33	12-08																		
	13-08			0:30								2	Rolig tur på sti	0,8	0:30	0:30			
	14-08		0:18	0:25	0:10							3	2x2,5 km tempo	1,7	0:53	1:23			
	15-08			0:45								3	Terræntur	1,3	0:45	2:08	4:05	Løb	
	16-08			0:32								3	Terræntur	0,9	0:32	2:40		Alternativ	
	17-08			1:10								3	Rolig tur på sti	2,2	1:10	3:50		Styrke	
	18-08				0:15							3	joggetur	0,2	0:15	4:05		O-teknik	
34	19-08		0:30		0:10							4	O-løb Klosteris. 5,4 km	1,4	0:40	0:40			
	20-08			0:53								2	O-løb.Krogenberg 7 km	1,6	0:53	1:33			
	21-08															1:33			
	22-08	0.03	0:10		0:15							4	Beach run	#####	0:25	1:58	2:58	Løb	
	23-08															1:58		Alternativ	
	24-08		0:30	0:10	0:20							4	DM-mellem. Thorsø Bakker. Nr. 1	2,0	1:00	2:58		Styrke	
	25-08					###						3	Cykeltur				2:58	O-teknik	
																	#####	Belastning	
																		3,4	Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
35	26-08			0:40	0:15							4	Rolig tur på sti	1,4	0:55	0:55				
	27-08			1:02								3	Terræntur	1,9	1:02	1:57				
	28-08	0:04		0:05	0:05							3	8x30 sek sprint	0,4	0:14	2:11				
	29-08	0:10	0:10									4	DHL-stafet	0,9	0:20	2:31				
	30-08			0:30								3	5 km i terræn	0,8	0:30	3:01				
	31-08															3:01				
	1-09		0:59										4	Divisionsmatch. Tisvilde Hegn	2,7	0:59			4:00	4:00
36	2-09																			
	3-09			0:45								3	Terræntur	1,3	0:45	0:45				
	4-09		0:12	0:30								4	Intervaltræning. 6x700 m	1,4	0:42	1:27				
	5-09			1:15								2	Rolig tur på sti	2,4	1:15	2:42			4:00	Løb
	6-09					###						3	Cykeltur. 26 km			2:42			Alternativ	
	7-09	0:03		0:10								3	18x10 sek bakkespurt	0,4	0:13	2:55			Styrke	
	8-09		1:05									3	O-løb Frederiksværskovene	3,0	1:05	4:00			O-teknik	
																			8 Belastning	3,0

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund				
37	9-09			0:48								3	Rolig tur på sti	1,4	0:48	0:48					
	10-09															0:48					
	11-09															0:48					
	12-09		0:10	0:10									4	5x2 min interval i terræn	0,6	0:20			1:08	3:06	Løb
	13-09				0:30								2	Joggetur i terræn	0,4	0:30			1:38		Alternativ
	14-09		0:30										4	DM-stafet Møn	1,2	0:30			2:08		Styrke
	15-09		0:48	0:10									4	DM lang Møn	2,3	0:58			3:06		O-teknik
38	16-09		0:48									3	Rolig tur på sti	2,1	0:48	0:48					
	17-09			0:15								1	Joggetur i terræn	0,2	0:15	1:03					
	18-09			1:38								3	Rolig tur på sti	3,3	1:38	2:41					
	19-09															2:41			5:38	Løb	
	20-09			0:30								2	O-løb	0,8	0:30	3:11				Alternativ	
	21-09	0:08	0:16	0:30									4	2x3 km tempo + rolig tur	2,1	0:54			4:05		Styrke
	22-09			1:33								3	Rolig tur på sti og terræn	3,1	1:33	5:38				O-teknik	
																				12	Belastning
																	2,7	Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
39	23-09																		
	24-09			0:42								3	O-løb Horserød	1,2	0:42	0:42			
	25-09		0:16	0:25								3	4x1000 m	1,4	0:41	1:23			
	26-09															1:23			
	27-09			1:00								3	Rolig tur	1,8	1:00	2:23			
	28-09		0:23	0:30	0:15							3	Rolig tur + temporyk 6 km	2,2	1:08	3:31			
	29-09	0:05	0:06		0:10							4	Bakke træning. 10x 400 m	0,6	0:21	3:52			
40	30-09																		
	1-10				1:00							1	O-løb Teglstруп Hegn	1,0	1:00	1:00			
	2-10		0:17	0:20								2	5x ca.800-1000 m	1,2	0:37	1:37			
	3-10												syg			1:37			
	4-10												syg			1:37			
	5-10												syg			1:37			
	6-10		0:50									3	8,4 km o-løb i Grib skov	2,2	0:50	2:27			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
41	7-10			1:30								3	17 km i blandet terræn, sti	3,0	1:30	1:30				
	8-10			:50								2	O-løb i Danstrup Hegn			1:30				
	9-10			:30								2	Joggetur			1:30				
	10-10	0:05			0:20							3	10x30 sek sprint	0,5	0:25	1:55			3:52	Løb
	11-10															1:55			Alternativ	
	12-10		0:13	0:50									3	Løbetur med 3 km tempo	2,1	1:03			2:58	O-teknik
	13-10		0:54										3	7,9 km o-løb Hareskovene	2,4	0:54			8 Pas	
42	14-10																			
	15-10		0:40									3	6,7 km o-løb Klosteris	1,7	0:40	0:40				
	16-10		0:05	0:15								2	10x30 sek sprint	0,4	0:20	1:00				
	17-10															1:00			3:46	Løb
	18-10			0:35								2	Joggetur i terræn, Fredriksstad	0,5	0:35	1:35			Alternativ	
	19-10		1:21	0:10									4	10,4 km i Norsk terræn Blodslitet	4,1	1:31			3:06	Styrke
	20-10			0:40									2	Joggetur	1,1	0:40			O-teknik	
																8 Pas			8 Belastning	2,6 Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
43	21-10																		
	22-10			0:40								2	O-løb	1,1	0:40	0:40			
	23-10	0:03			0:20							2	7x30 sek sprint	0,4	0:23	1:03			
	24-10															1:03			
	25-10															1:03			
	26-10		0:32										3	4,8 km o-løb. Bornholm, syg	1,3	0:32	1:35		
	27-10		0:33										3	4,9 km, o-løb. Bornholm, syg	1,3	0:33	2:08		
44	28-10												syg						
	29-10				0:15							2		0,2	0:15	0:15			
	30-10				0:34							2		0,5	0:34	0:49			
	31-10															0:49			
	1-11															0:49			
	2-11	0:19	0:19		0:15								3	Helsingør 10 km landevej 37,54 min	2,2	0:53	1:42		
	3-11				0:40								1	Joggetur	0,6	0:40	2:22		

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
45	4-11																	
	5-11			0:42								2	Byløb, nat	1,2	0:42	0:42		
	6-11		0:18	0:15	0:10							3	5 x 1000 m. 3.40//km	1,3	0:43	1:25		
	7-11			0:32								3		0,9	0:32	1:57		
	8-11		0:21									4	Frisk 5 km tur	0,8	0:21	2:18		
	9-11															2:18		
	10-11		1:19		0:10								5	Jættemil. 13 km i Hareskovene	4,0	1:29	3:47	
																	3:47	Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		8 Belastning
																		3,4 Dagsform
46	11-11																	
	12-11			0:20								3	Bynatløb. Postindsamling	0,5	0:20	0:20		
	13-11		0:15		0:15							3	7x700 m interval	0,8	0:30	0:50		
	14-11			0:35								2	Rolig terræntur	1,0	0:35	1:25		
	15-11															1:25		
	16-11		0:21									4	Frisk 5 km tur	0,8	0:21	1:46		
	17-11																	
																		Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		3 Belastning
																		3,0 Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
47	18-11		0:20	0:28								4	10 km asfalt	1,7	0:48	0:48				
	19-11				0:40							2	Bynatløb. Postudlægning	0,6	0:40	1:28				
	20-11															1:28				
	21-11		0:20									3	Frisk 5 km tur	0,7	0:20	1:48			3:35	Løb
	22-11			0:30								2	Rolig terræntur med pandelampe	0,8	0:30	2:18				Alternativ
	23-11		0:22	0:55								3	3x2 km i kuperet terræn i alt 14 km	2,8	1:17	3:35				O-teknik
	24-11																		3:35	Pas
48	25-11																			
	26-11			0:40								2	Bynatløb	1,1	0:40	0:40				
	27-11															0:40				
	28-11				0:35							1	Rolig terræntur med pandelampe	0,5	0:35	1:15			2:45	Løb
	29-11		0:40									4	10 km asfalt	1,7	0:40	1:55				Alternativ
	30-11		0:50									4	7,4 km o-løb i Krogenberg hegn	2,2	0:50	2:45				Styrke
	1-12																		2:45	O-teknik
																			2:45	Pas
																2:45	5 Belastning			
																2:45	2,8 Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbsbelastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
49	2-12			0:30								2	Rolig tur	0,8	0:30	0:30			
	3-12		0:30	0:35								3	Terræntur	2,5	1:05	1:35			
	4-12		0:12	0:10	0:20							3	4x900 m + 5 km	1,1	0:42	2:17			
	5-12															2:17			
	6-12															2:17			
	7-12			0:44		0:10							4	Vintercup Boserup	2,1	0:54			3:11
	8-12			0:10		0:25							3		0,8	0:35			3:46
50	9-12																		
	10-12			0:22								2		0,5	0:22	0:22			
	11-12															0:22			
	12-12			0:50								3	Terræntur	1,5	0:50	1:12			
	13-12			0:45								3	Terræntur	1,3	0:45	1:57			
	14-12			0:37								4	O-løb Egebæksvang. 6 km	1,0	0:37	2:34			
	15-12															2:34			3,0

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund				
51	16-12			1:00								3	Sti-asfalt	1,8	1:00	1:00					
	17-12															1:00					
	18-12		0:16									3	Tempotur	0,6	0:16	1:16					
	19-12			0:38								2	Terræntur	1,1	0:38	1:54			3:23	Løb	
	20-12				0:24							2	Joggetur	0,3	0:24	2:18				Alternativ	
	21-12		0:41									4	VintercupBøndernes hegn	1,7	0:41	2:59				Styrke	
	22-12			0:24								2	Terræntur	0,6	0:24	3:23				O-teknik	
52	23-12			0:33								3	Terræntur	0,9	0:33	0:33					
	24-12		0:20	0:19								4	Gurre Sø rundt.	1,4	0:39	1:12					
	25-12			0:28								2	Rolig tur	0,7	0:28	1:40					
	26-12															1:40			3:13	Løb	
	27-12															1:40				Alternativ	
	28-12		0:10	0:10	0:10								3	Fartleg	0,8	0:30			2:10		Styrke
	29-12			1:03									4	Rolig tur	1,9	1:03			3:13		O-teknik
																		Pas			
																		6 Belastning			
																		3,2 Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
53	30-12			0:53								3	Nytårsnatløb 7 km	1,6	0:53	0:53		
	31-12		0:20	0:19								3	Gurre Sø rundt.	1,4	0:39	1:32		
	1-01															1:32		
	2-01															1:32		
	3-01															1:32		
	4-01															1:32		
	5-01															1:32		
																3:32	1:32	Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		3 Belastning
																		3,0 Dagsform