

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredslobs- belastning | Total | Total, ugentligt | [Rolf Lund] | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---|--------------------------|-------|------------------|-------------|------|--|
| 44 | 27-10 | 0:05 | | | 0:10 | | 0:20 | | | | | 3 | 9x30 sek sprint i alt 5 km + styrketræning 6x3x1min | 0,3 | 0:35 | 0:35 | | | |
| | 28-10 | | | 1:30 | | | | | | | | 3 | Lang terræntur | 3,0 | 1:30 | 2:05 | | | |
| | 29-10 | | 0:16 | 0:25 | | | | | | | | 3 | 7x600 m interval + 4 km | 1,4 | 0:41 | 2:46 | | | |
| | 30-10 | | | | | | | | | | | | | | | 2:46 | | | |
| | 31-10 | | | 0:25 | | | | | | | | 3 | Terræntur, jog | 0,6 | 0:25 | 3:11 | | | |
| | 1-11 | | 0:38 | | | | | | | | | | 4 | 10 km landevej HSOK | 1,6 | 0:38 | | 3:49 | |
| | 2-11 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3:49 | |
| 45 | 3-11 | | | 1:01 | | | | | | | | 2 | Terræntur, jog | 1,9 | 1:01 | 1:01 | | | |
| | 4-11 | | | | | | 0:20 | | | | | 2 | Styrketræning 6x3x1min | | 0:20 | 1:21 | | | |
| | 5-11 | | 0:18 | 0:10 | | | | | | | | 4 | Interval 9x2 min i terræn | 1,0 | 0:28 | 1:49 | | | |
| | 6-11 | | | | | | | | | | | | | | | 1:49 | | | |
| | 7-11 | | | 0:35 | | | | | | | | 2 | Rolig tur i terræn | 1,0 | 0:35 | 2:24 | | | |
| | 8-11 | | 0:20 | | | | | | | | | 3 | Sprint i Ballerup | 0,7 | 0:20 | 2:44 | | | |
| | 9-11 | | 1:29 | | 0:10 | | | | | | | 5 | Jættemil | 4,6 | 1:39 | 4:23 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---|--------------------------|-------|------------------|------|-----------------|---------------------|
| 46 | 10-11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11-11 | | | 0:22 | | | | | | | | 3 | 5 km rolig tur | 0,5 | 0:22 | 0:22 | | | |
| | 12-11 | | | | | | | | | | | | | | | | 0:22 | | |
| | 13-11 | | | 0:40 | | | | | | | | 3 | Terræntur, jog | 1,1 | 0:40 | 1:02 | | 3:37 Løb | |
| | 14-11 | | | | | | | | | | | | | | | 1:02 | | Alternativ | |
| | 15-11 | | | 0:55 | | | | | | | | 3 | Rolig tur på sti | 1,6 | 0:55 | 1:57 | | Styrke | |
| | 16-11 | | 1:30 | | 0:10 | | | | | | | 3 | Halvmarathon - medvind - modvind | 4,7 | 1:40 | 3:37 | | O-teknik | |
| 47 | 17-11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18-11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19-11 | | 0:24 | 0:15 | | | | | | | | 2 | Interval 7x800 m + 3 km | 1,4 | 0:39 | 0:39 | | | |
| | 20-11 | | | | 0:22 | | | | | | | 1 | 4 km jog | 0,3 | 0:22 | 1:01 | | 1:11 Løb | |
| | 21-11 | | | | | | | | | | | | | | | 1:01 | | Alternativ | |
| | 22-11 | | | | 1.00 | | | | | | | 1 | Joggetur i tungt terræn | | | 1:01 | | Styrke | |
| | 23-11 | | | 0:10 | | 0:20 | | | | | | 2 | Styrketræning 6x3x1min + 3 bakkespurter | 0,2 | 0:30 | 1:31 | | O-teknik | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kredslobs- belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---------------------------------|-------|------------------|-------------|---------------------|
| 48 | 24-11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25-11 | | | 0:43 | | | | | | | | 2 | 10 km asfalt | 1,2 | 0:43 | 0:43 | |
| | 26-11 | | 0:16 | 0:20 | | | | | | | | 3 | 10x400 m + 1000 m + 3 km roligt | 1,2 | 0:36 | 1:19 | |
| | 27-11 | | | 0:40 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 1:59 | 2:18 |
| | 28-11 | | | | | | | | | | | | | | | 1:59 | Løb |
| | 29-11 | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | 30-11 | | 0:19 | | | | | | | | | 3 | Stielers memorial 5 km | 0,7 | 0:19 | 2:18 | Styrke |
| 49 | 1-12 | | | 0:44 | | | | | | | | 2 | 10 km asfalt | 1,3 | 0:44 | 0:44 | |
| | 2-12 | | | 1:10 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 2,2 | 1:10 | 1:54 | |
| | 3-12 | | | | | | | | | | | | | | | 1:54 | |
| | 4-12 | | 0:05 | | 0:10 | | | | | | | 4 | 10x30 sek sprint | 0,3 | 0:15 | 2:09 | 3:34 |
| | 5-12 | | | | 0:30 | | | | | | | 3 | Joggetur i terræn | 0,4 | 0:30 | 2:39 | Løb |
| | 6-12 | | | 0:43 | 0:12 | | | | | | | 5 | Vintercup Teglstrup Hegn 7,3 km | 2,1 | 0:55 | 3:34 | Alternativ |
| | 7-12 | | | | | | 0:15 | | | | | 2 | Styrketræning 4x3x1 min | | 0:15 | 3:49 | 0:15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,2 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|--------------------|--------------------------|-------|------------------|--------------|
| 50 | 8-12 | | | 0:40 | | | | | | | | 3 | Rolig tur i terræn | 1,1 | 0:40 | 0:40 | |
| | 9-12 | | | 0:52 | | | | | | | | 3 | Rolig tur i terræn | 1,5 | 0:52 | 1:32 | |
| | 10-12 | | | | | | | | | | | | | | | 1:32 | |
| | 11-12 | | | | | | | | | | | | | | | 1:32 | |
| | 12-12 | | | 0:25 | | | | | | | | 2 | Joggetur | 0,3 | 0:25 | 1:57 | |
| | 13-12 | 0:20 | 0:40 | | | | | | | | | 3 | 2x5 km + 7 km | 2,1 | 1:00 | 2:57 | |
| | 14-12 | | | 0:15 | | | | | | | | 2 | Juleløb | 0,2 | 0:15 | 3:12 | |
| 51 | 15-12 | | | 0:53 | | | | | | | | 3 | Asfalt | 1,6 | 0:53 | 0:53 | |
| | 16-12 | | | | | | | | | | | | | | | 0:53 | |
| | 17-12 | | | | | | | | | | | | | | | 0:53 | |
| | 18-12 | | | 0:30 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 0,8 | 0:30 | 1:23 | |
| | 19-12 | | | | | | | | | | | | | | | 1:23 | |
| | 20-12 | | | 0:30 | 0:40 | | | | | | | 2 | Løb/joggetur | 1,6 | 1:10 | 2:33 | |
| | 21-12 | | | | | | | | | | | | | | | 2:33 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2:33 | 3:12 Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,6 Dagsform |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2:33 Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,7 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-----------------------------------|--------------------------|-------|------------------|-------------|-------------------------|------------|
| 52 | 22-12 | | | 0:30 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 0,8 | 0:30 | 0:30 | | | |
| | 23-12 | | | 0:40 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 1:10 | | | |
| | 24-12 | | 0:37 | | | | | | | | | 4 | Gurre sø rundt | 1,5 | 0:37 | 1:47 | | | |
| | 25-12 | | | | | | | | | | | | | | | 1:47 | | | |
| | 26-12 | 0:05 | | | 0:10 | | | | | | | 3 | 10x30 sek sprint | 0,3 | 0:15 | 2:02 | | | |
| | 27-12 | | | | | | | | | | | | | | | 2:02 | | | |
| | 28-12 | | 0:55 | 0:33 | 0:12 | | | | | | | 3 | Vinterlangdistance. Tisvilde Hegn | 4,1 | 1:40 | 3:42 | | | |
| 1 | 29-12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30-12 | | | 0:23 | | | | | | | | 2 | 5 km asfalt | 0,6 | 0:23 | 0:23 | | | |
| | 31-12 | | 0:37 | | | | | | | | | 4 | Gurre sø rundt | 1,5 | 0:37 | 1:00 | | | |
| | 1-01 | | | | | | | | | | | | | | | 1:00 | | | |
| | 2-01 | | | 0:38 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,1 | 0:38 | 1:38 | | | |
| | 3-01 | | 0:26 | 0:40 | | | | | | | | 3 | 12x600 m interval græs og bakker | 2,4 | 1:06 | 2:44 | | | |
| | 4-01 | | 0:45 | | 0:03 | | | | | | | 4 | Klosterris træning | ##### | 0:45 | 3:29 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3:42 | Løb | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 Belastning | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,8 Dagsform | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3:29 | Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ##### Belastning | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,0 Dagsform | |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kreds-løbs-belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---------------------------|-----------------------|-------|------------------|--|--|
| 2 | 5-01 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6-01 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 7-01 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8-01 | | | | | | 0:20 | | | | | 2 | Styrke 4x3x1 | | 0:20 | 0:20 | | |
| | 9-01 | | | | 0:30 | | | | | | | 2 | 5 km jog | 0,4 | 0:30 | 0:50 | | |
| | 10-01 | | 0:45 | | 0:10 | | | | | | | 3 | Vintercup | 2,1 | 0:55 | 1:45 | | |
| | 11-01 | | | 0:30 | | | | | | | | 3 | Løb/joggetur | 0,8 | 0:30 | 2:15 | | |
| 3 | 12-01 | | | 0:58 | | | | | | | | 2 | 12 km rolig | 1,8 | 0:58 | 0:58 | | |
| | 13-01 | | | | 0:20 | | | | | | | 2 | Rulleski, 2km | 0,3 | 0:20 | 1:18 | | |
| | 14-01 | | 0:24 | | 0:15 | | | | | | | 3 | Interval 3+2+1 km 3.50/km | 1,2 | 0:39 | 1:57 | | |
| | 15-01 | | | | | | 0:20 | | | | | 2 | Styrke 5x3x1 | | 0:20 | 2:17 | | |
| | 16-01 | | | | 0:32 | | | | | | | 3 | Rulleski, 8 km | 0,5 | 0:32 | 2:49 | | |
| | 17-01 | | 0:48 | | 0:15 | | | | | | | 3 | Vintercup | 2,4 | 1:03 | 3:52 | | |
| | 18-01 | | | | 0:45 | | | | | | | 2 | Jog 8 km | 0,7 | 0:45 | 4:37 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

[Rolf Lund]

| | |
|------|------------|
| 1:55 | Løb |
| | Alternativ |
| 0:20 | Styrke |
| | O-teknik |
| | Pas |
| 3 | Belastning |
| 2,5 | Dagsform |

| | |
|------|------------|
| 4:17 | Løb |
| | Alternativ |
| 0:20 | Styrke |
| | O-teknik |
| | Pas |
| 7 | Belastning |
| 2,4 | Dagsform |

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredslobs- belastning | Total | Total, ugentligt | [Rolf Lund] | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|--------------------|--------------------------|-------|------------------|---------------------|---------------------|
| 4 | 19-01 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20-01 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21-01 | | | | 1:00 | | | | | | | 2 | Jog i terræn | 1,0 | 1:00 | 1:00 | | |
| | 22-01 | | | | 0:25 | | | | | | | 2 | Rulleski | 0,3 | 0:25 | 1:25 | 3:10 | Løb |
| | 23-01 | | | 0:30 | | | | | | | | 2 | Rolig tur i terræn | 0,8 | 0:30 | 1:55 | | Alternativ |
| | 24-01 | | 0:35 | 0:30 | 0:10 | | | | | | | 3 | Fødselsdagsløb | 2,8 | 1:15 | 3:10 | | Styrke |
| | 25-01 | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| 5 | 26-01 | | | | | ### | | | | | | | Langrend 15 km | | | | | Pas |
| | 27-01 | | | | | ### | | | | | | | Langrend 30 km | | | | | 5 Belastning |
| | 28-01 | | | | | ### | | | | | | | Langrend 28 km | | | | | 2,3 Dagsform |
| | 29-01 | | | | | ### | | | | | | | Langrend 38 km | | | | | 1:15 Løb |
| | 30-01 | | | | | ### | | | | | | | Langrend 34 km | | | | | Alternativ |
| | 31-01 | | 0:55 | | 0:20 | | | | | | | 2 | Vintercup | 2,9 | 1:15 | 1:15 | | Styrke |
| | 1-02 | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 1:15 | 3 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 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] | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|------------------------|--------------------------|-------|------------------|-------------|--|
| 8 | 16-02 | | | 0:55 | | | | | | | | 2 | Løbetur | 1,6 | 0:55 | 0:55 | | |
| | 17-02 | | | | | | | | | | | | | | | 0:55 | | |
| | 18-02 | | | | | | | | | | | | | | | 0:55 | | |
| | 19-02 | | | | | | | | | | | | | | | 0:55 | | |
| | 20-02 | | | | | | | | | | | | syg | | | 0:55 | 0:55 Løb | |
| | 21-02 | | | | | | | | | | | | syg | | | 0:55 | Alternativ | |
| | 22-02 | | | | | | | | | | | | syg | | | 0:55 | Styrke | |
| 9 | 23-02 | | | | 0:23 | | | | | | | 2 | Joggetur | 0,3 | 0:23 | 0:23 | | |
| | 24-02 | | 0:09 | 0:15 | | | | | | | | 3 | Vejvalgstest 2x4,5 min | 0,7 | 0:24 | 0:47 | | |
| | 25-02 | 0:19 | | 0:25 | | | | | | | | 3 | 5 km test + 5 km | 1,8 | 0:44 | 1:31 | | |
| | 26-02 | | | | | | | | | | | | | | | 1:31 | 3:21 Løb | |
| | 27-02 | | | | 0:25 | | 0:20 | | | | | 2 | 5 km + styrke 5x3x1 | 0,3 | 0:45 | 2:16 | Alternativ | |
| | 28-02 | | | | 1:25 | | | | | | | 1 | Joggetur i terræn | 1,5 | 1:25 | 3:41 | 0:20 Styrke | |
| | 1-03 | | | | | | | | | | | | | | | 3:41 | O-teknik | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 3:41 | Pas | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 3:41 | 5 Belastning | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 3:41 | 2,2 Dagsform | | |

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-----------------------------|--------------------------|-------|------------------|------|
| 10 | 2-03 | | | 0:55 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 1,6 | 0:55 | 0:55 | |
| | 3-03 | | | | | | 0:15 | | | | | 1 | Styrketræning 3x3x1 | | 0:15 | 1:10 | |
| | 4-03 | | | 0:35 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,0 | 0:35 | 1:45 | |
| | 5-03 | | | | | | | | | | | | | | | 1:45 | |
| | 6-03 | | | 0:33 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 0,9 | 0:33 | 2:18 | |
| | 7-03 | | | | | | | | | | | | | | | 2:18 | |
| | 8-03 | | | | 0:25 | | | | | | | | 4 | Joggetur | 0,3 | 0:25 | 2:43 |
| 11 | 9-03 | | | 1:00 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 1,8 | 1:00 | 1:00 | |
| | 10-03 | | | | 1:20 | | | | | | | 2 | Joggetur | 1,4 | 1:20 | 2:20 | |
| | 11-03 | | 0:16 | | 0:24 | | | | | | | 3 | 4 x 4 min interval i terræn | 1,0 | 0:40 | 3:00 | |
| | 12-03 | | | 1:05 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 2,0 | 1:05 | 4:05 | |
| | 13-03 | | | | 0:40 | | | | | | | 2 | Joggetur | 0,6 | 0:40 | 4:45 | |
| | 14-03 | | 0:26 | 0:10 | | | | | | | | 4 | Hallandspremiereren | 1,3 | 0:36 | 5:21 | |
| | 15-03 | | | 0:45 | | | | | | | | 1 | Træningsløb | 1,3 | 0:45 | 6:06 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

[Rolf Lund]

| | |
|------|------------|
| 2:28 | Løb |
| | Alternativ |
| 0:15 | Styrke |
| | O-teknik |
| | Pas |
| 4 | Belastning |
| 2,4 | Dagsform |

| | |
|------|------------|
| 6:06 | Løb |
| | Alternativ |
| | Styrke |
| | O-teknik |
| | Pas |
| 10 | Belastning |
| 2,6 | 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] | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|----------------------------------|-----------------------|-------|------------------|-------------|---------------------|
| 12 | 16-03 | | | | | | 0:25 | | | | | 2 | Styrketræning 6x3x1 | | 0:25 | 0:25 | | |
| | 17-03 | | | 0:30 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 0,8 | 0:30 | 0:55 | | |
| | 18-03 | | | | | | | | | | | | | | | 0:55 | | |
| | 19-03 | | | 1:00 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,8 | 1:00 | 1:55 | | |
| | 20-03 | 0:18 | | | 0:17 | | | | | | | 3 | Fruebjerg x 10 | 1,2 | 0:35 | 2:30 | | 3:30 Løb |
| | 21-03 | 0:05 | | | 0:10 | | | | | | | 3 | 10 x 30 sek sprint | 0,3 | 0:15 | 2:45 | | Alternativ |
| | 22-03 | | 0:50 | | 0:20 | | | | | | | 2 | O-løb + løbetur | 2,6 | 1:10 | 3:55 | | 0:25 Styrke |
| 13 | 23-03 | | | 1:09 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 2,2 | 1:09 | 1:09 | | |
| | 24-03 | | | | 0:40 | | | | | | | 3 | Terræntur | 0,6 | 0:40 | 1:49 | | |
| | 25-03 | 0:05 | | | 0:10 | | | | | | | 1 | 9x30 sek sprint | 0,3 | 0:15 | 2:04 | | |
| | 26-03 | | | | | | | | | | | | | | | 2:04 | | 3:09 Løb |
| | 27-03 | | 0:16 | | 0:10 | | | | | | | 5 | Danish spring - sprint i Allerød | 0,7 | 0:26 | 2:30 | | Alternativ |
| | 28-03 | | 0:29 | | 0:10 | | | | | | | 3 | Mellemsdistance St. Dyrehave | 1,3 | 0:39 | 3:09 | | Styrke |
| | 29-03 | | | | | | | | | | | | Influenza | | | 3:09 | | 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 | | | | | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------|--------------------------|-------|------------------|------|-----|--------------|------------|--------------|----------|
| 14 | 30-03 | | | | | | | | | | | | Influenza | | | | | | | | | |
| | 31-03 | | | | | | | | | | | | Influenza | | | | | | | | | |
| | 1-04 | | | | | | | | | | | | Influenza | | | | | | | | | |
| | 2-04 | | | | | | | | | | | | Influenza | | | | | | | | | |
| | 3-04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4-04 | | | | 1:10 | | | | | | | | 1 | Joggetur - postudsætning | 1,2 | 1:10 | 1:10 | | | | | |
| | 5-04 | | | | 1:00 | | | | | | | | 2 | Joggetur - postudsætning | 1,0 | 1:00 | 2:10 | | | | | |
| 15 | 6-04 | | | | 0:50 | | | | | | | | 3 | Postudsætning | 0,8 | 0:50 | | | | | | |
| | | | | | 0:50 | | | | | | | | 2 | Postindsamling | 0,8 | 0:50 | 1:40 | | | | | |
| | 7-04 | | | | | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 2:20 | | | | | |
| | 8-04 | | 0:23 | 0:30 | | | | | | | | | 2 | 6x900 m + 5 km | 1,9 | 0:53 | 3:13 | | | | | |
| | 9-04 | | | | | | 0:25 | | | | | | 2 | Styrketræning 6x3x1 | | 0:25 | 3:38 | | | | | |
| | 10-04 | | | | | | | | | | | | | | | | 3:38 | | | | | |
| | 11-04 | | 1:16 | | 0:10 | | | | | | | | 2 | Ultralang DM i Skåne | 3,9 | 1:26 | 5:04 | | | | | |
| | 12-04 | | | | | | | | | | | | | | | | 5:04 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2:10 | Løb | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 Belastning | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 Dagsform | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4:39 | Løb | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0:25 | Styrke | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 Belastning | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,2 | Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------------------|--------------------------|-------|------------------|---------------------|
| 16 | 13-04 | | | | | | 0:15 | | | | | 1 | Styrketræning 2x4x1 | | 0:15 | 0:15 | |
| | 14-04 | | | 0:40 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 0:55 | |
| | 15-04 | | 0:26 | 0:30 | | | | | | | | 3 | 7x600 m interval + 6 km | 2,1 | 0:56 | 1:51 | |
| | 16-04 | | | 0:47 | | | | | | | | 1 | Terræntur | 1,4 | 0:47 | 2:38 | 3:14 Løb |
| | 17-04 | | | | | | 0:20 | | | | | 2 | Styrketræning 5x3x1 | | 0:20 | 2:58 | Alternativ |
| | 18-04 | | | | | ### | | | | | | 2 | Tungt havearbejde | | | 2:58 | 0:35 Styrke |
| | 19-04 | | 0:51 | | | | | | | | | 3 | Divisionsmatch Grønholt | 2,2 | 0:51 | 3:49 | O-teknik |
| 17 | 20-04 | | | | 0:23 | | | | | | | 2 | Joggetur | 0,3 | 0:23 | 0:23 | |
| | 21-04 | | | 0:40 | | | | | | | | 1 | Træningsløb | 1,1 | 0:40 | 1:03 | |
| | 22-04 | | 0:16 | 0:20 | | | | | | | | 3 | 4x1000 m | 1,2 | 0:36 | 1:39 | |
| | 23-04 | | | 0:40 | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 2:19 | 4:01 Løb |
| | 24-04 | | | | 1:00 | | | | | | | 2 | Joggetur | 1,0 | 1:00 | 3:19 | Alternativ |
| | 25-04 | | | | | | | | | | | | | | | 3:19 | Styrke |
| | 26-04 | | 0:32 | | 0:10 | | | | | | | 5 | O-løb Danstrup | 1,5 | 0:42 | 4:01 | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,5 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredslobs- belastning | Total | Total, ugentligt | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---------------------------------------|--------------------------|-------|------------------|---------------------|
| 18 | 27-04 | | | 0:54 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 1,6 | 0:54 | 0:54 | |
| | 28-04 | | | | 0:52 | | | | | | | 2 | Postindsamling | 0,8 | 0:52 | 1:46 | |
| | 29-04 | | | | | | 0:25 | | | | | 3 | Styrketræning 6x3x1 | | 0:25 | 2:11 | |
| | 30-04 | | 0:52 | | | | | | | | | 2 | Gentagelse af divisionsmatch Grønholt | 2,3 | 0:52 | 3:03 | 4:10 Løb |
| | 1-05 | 0:03 | 0:03 | 0:10 | | | | | | | | 3 | Bakketræning 6x3x1 | 0,5 | 0:16 | 3:19 | Alternativ |
| | 2-05 | | 0:40 | 0:36 | | | | | | | | 3 | Ruslandstur | 3,0 | 1:16 | 4:35 | 0:25 Styrke |
| | 3-05 | | | | | | | | | | | | | | | | 4:35 |
| 19 | 4-05 | | | 0:55 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 1,6 | 0:55 | 0:55 | |
| | 5-05 | | 0:24 | | | | | | | | | 3 | Sprint - o-løb DTU | 0,9 | 0:24 | 1:19 | |
| | 6-05 | | | | | | 0:25 | | | | | 2 | Styrketræning 6x3x1 | | 0:25 | 1:44 | |
| | 7-05 | 0:15 | | 0:10 | | | | | | | | 3 | 10 x bakketræning, smørhullet | 0,9 | 0:25 | 2:09 | 3:37 Løb |
| | 8-05 | | | 0:25 | | | | | | | | 2 | Joggetur | 0,6 | 0:25 | 2:34 | Alternativ |
| | 9-05 | 0:02 | 0:20 | 0:20 | | | | | | | | 3 | 3 x30 sek sprint + 5 x 1000 m + 4 km | 1,5 | 0:42 | 3:16 | 0:25 Styrke |
| | 10-05 | | | | 0:46 | | | | | | | 2 | Joggetur | 0,7 | 0:46 | 4:02 | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,6 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredslobs- belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------------------------|--------------------------|-------|------------------|-------------|-------------------|
| 20 | 11-05 | | | 0:54 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 1,6 | 0:54 | 0:54 | | |
| | 12-05 | | 0:17 | | | | | | | | | 3 | Sprint - o-løb Scion | 0,6 | 0:17 | 1:11 | | |
| | 13-05 | 0:15 | | 0:20 | | | | | | | | 3 | 10 x Fruebjerg | 1,4 | 0:35 | 1:46 | | |
| | 14-05 | | | | | | | | | | | | | | | 1:46 | | |
| | 15-05 | | 0:55 | | 0:10 | | | | | | | 3 | "Påskeløb 1. etape" Djursland | 2,7 | 1:05 | 2:51 | | |
| | 16-05 | | | 0:45 | 0:30 | | | | | | | 3 | Løbetur | 1,9 | 1:15 | 4:06 | | |
| | 17-05 | | | | | | | | | | | | | | | 4:06 | | |
| 21 | 18-05 | | | | | | | | | | | | Kæbeoperation | | | | | |
| | 19-05 | | | | | | | | | | | | Feber | | | | | |
| | 20-05 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21-05 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 22-05 | | | 0:30 | | | | | | | | 5 | Terræntur | 0,8 | 0:30 | 0:30 | | |
| | 23-05 | 0:05 | | 0:10 | | | | | | | | 3 | 9x30 sek sprint | 0,5 | 0:15 | 0:45 | | |
| | 24-05 | | | 1:25 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 2,8 | 1:25 | 2:10 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 4:06 | Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,0 | Dagsform |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2:10 | Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,7 | Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredslobs- belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-----------------------------------|--------------------------|-------|------------------|------|--|
| 22 | 25-05 | | | 1:05 | | | | | | | | 3 | Løbetur | 2,0 | 1:05 | 1:05 | | |
| | 26-05 | | 0:19 | 0:10 | | | | | | | | 3 | Sprintløb i Esløv, Sverige | 1,0 | 0:29 | 1:34 | | |
| | 27-05 | | 0:20 | 0:25 | | | | | | | | 3 | 5x4 min interval - 10 km i alt | 1,6 | 0:45 | 2:19 | | |
| | 28-05 | | | | | | | | | | | | | | | 2:19 | | |
| | 29-05 | | | | | | | | | | | | | | | 2:19 | | |
| | 30-05 | | 0:17 | 0:15 | | | | | | | | | 2 | DM-sprint Roskilde | 1,1 | 0:32 | 2:51 | |
| | 31-05 | | 0:29 | 0:10 | | | | | | | | | 4 | Sprint stafet i Roskilde | 1,5 | 0:39 | 3:30 | |
| 23 | 1-06 | | | 0:55 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,6 | 0:55 | 0:55 | | |
| | 2-06 | | | | 0:50 | | | | | | | 3 | Joggetur | 0,8 | 0:50 | 1:45 | | |
| | 3-06 | | | | | | | | | | | | | | | 1:45 | | |
| | 4-06 | | 0:13 | 0:10 | | | | | | | | 2 | Bakketræning 9x smørhullet | 0,6 | 0:23 | 2:08 | | |
| | 5-06 | | | 0:25 | 0:25 | | | | | | | 2 | Løb/jog | 1,1 | 0:50 | 2:58 | | |
| | 6-06 | | 0:32 | 0:25 | | | | | | | | 3 | Lange intervaller 4 x 2 km + 5 km | 2,2 | 0:57 | 3:55 | | |
| | 7-06 | | | | | | 0:18 | | | | | 3 | Styrketræning 6x3x1 | | 0:18 | 4:13 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

[Rolf Lund]

| | |
|-------------|-------------------|
| 3:30 | Løb |
| | Alternativ |
| | Styrke |
| | O-teknik |
| | Pas |
| 7 | Belastning |
| 3,0 | Dagsform |

| | |
|-------------|-------------------|
| 3:55 | Løb |
| | Alternativ |
| 0:18 | Styrke |
| | O-teknik |
| | Pas |
| 6 | 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 | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------------|-------------------|
| 24 | 8-06 | | | 0:55 | | | | | | | | 3 | Løbetur på små stier | 1,6 | 0:55 | 0:55 | | |
| | 9-06 | | | 0:45 | | | | | | | | 3 | O-løb Risby Vang | 1,3 | 0:45 | 1:40 | | |
| | 10-06 | | 0:20 | 0:15 | | | | | | | | 4 | Interval 7x800 m + 3 km | 1,2 | 0:35 | 2:15 | | |
| | 11-06 | | | | | | | | | | | | | | | 2:15 | | |
| | 12-06 | | 0:20 | | 0:10 | | | | | | | 3 | Sprintløb i Hillerød | 0,9 | 0:30 | 2:45 | | |
| | 13-06 | | 0:26 | | 0:10 | | | | | | | | 4 | Mellemdistance Grib skov 3,6 km o-løb | 1,2 | 0:36 | | 3:21 |
| | 14-06 | | 0:45 | | 0:10 | | | | | | | | 4 | Langdistance Grib skov. 7,3 km o-løb | 2,1 | 0:55 | | 4:16 |
| 25 | 15-06 | | | | 0:26 | | | | | | | 2 | 5 km joggetur | 0,4 | 0:26 | 0:26 | | |
| | 16-06 | | 0:39 | | | | | | | | | 4 | Klubmesterskaber 5,7 km | 1,6 | 0:39 | 1:05 | | |
| | 17-06 | | | | | | 0:18 | | | | | 3 | Styrketræning 6x3x1 | | 0:18 | 1:23 | | |
| | 18-06 | | 0:14 | | 0:10 | | | | | | | 2 | 7x2 min i terræn | 0,7 | 0:24 | 1:47 | | |
| | 19-06 | | | | | | | | | | | | | | | 1:47 | | |
| | 20-06 | | | | | | | | | | | | | | | 1:47 | | |
| | 21-06 | | | | 1:10 | | | | | | | | 3 | Løbetur, asfalt og terræn | 2,2 | 1:10 | | 2:57 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 4:16 | Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,5 | Dagsform |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2:39 | Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 0:18 | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,8 | Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|--|--------------------------|-------|------------------|--------------|
| 26 | 22-06 | | | 0:53 | | | | | | | | 3 | Løbetur på små stier | 1,6 | 0:53 | 0:53 | |
| | 23-06 | 0:03 | | | 0:15 | | | | | | | 3 | Bakketræning 6x3x1 | 0,3 | 0:18 | 1:11 | |
| | 24-06 | | | | | | | | | | | | | | | 1:11 | |
| | 25-06 | | | | | | | | | | | 2 | Terræntur | 1,6 | 0:55 | 2:06 | |
| | 26-06 | | | | | ### | | | | | | 2 | Cykle 25 km | | | 2:06 | |
| | 27-06 | | | | | | | | | | | | | | | 2:06 | |
| | 28-06 | | 0:42 | | | | | | | | | | 2 | 10 km | 1,8 | 0:42 | |
| 27 | 29-06 | | | 0:55 | | | | | | | | 3 | Løbetur på små stier | 1,6 | 0:55 | 0:55 | |
| | 30-06 | 0:03 | | | 0:10 | | | | | | | 3 | 5 x 30 sek sprint | 0,3 | 0:13 | 1:08 | |
| | 1-07 | | 0:41 | | 0:15 | | | | | | | 3 | 2x o-løb i alt 6,4 km i Nyrup hegn + jog | 2,1 | 0:56 | 2:04 | |
| | 2-07 | | | | | | | | | | | 2 | Rolig tur | 1,8 | 1:00 | 3:04 | |
| | 3-07 | 0:05 | | 0:35 | | | | | | | | 3 | 6,5 km + 10 x 30 sek sprint | 1,3 | 0:40 | 3:44 | |
| | 4-07 | | | | | | 0:18 | | | | | 3 | Styrketræning 6x3x1 | | 0:18 | 4:02 | |
| | 5-07 | | | | | | | | | | | | | | | 4:02 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 4:02 | 2,8 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kreds-løbs-belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|-----|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|------------------------------|------------------------|-------|------------------|--------------|------|
| 28 | 6-07 | | | | | | | | | | | | | | | | [Rolf Lund] | |
| | 7-07 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8-07 | | | | | ### | | | | | | | Vandretur i Andorra | | | | | |
| | 9-07 | | | | | ### | | | | | | | Vandretur i Andorra | | | | | |
| | 10-07 | | 0:30 | | | | | | | | | 4 | Bakke-træning 300 m stigning | 1,2 | 0:30 | 0:30 | | |
| | 11-07 | | | | | | ### | | | | | | | Vandretur i Pyrenæerne | | | | 0:30 |
| | 12-07 | | | | | | ### | | | | | | | Vandretur i Pyrenæerne | | | | 0:30 |
| 29 | 13-07 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 14-07 | | | 1:12 | | | | | | | | 4 | Rolig tur 15 km | 2,3 | 1:12 | 1:12 | | |
| | 15-07 | | 0:20 | 0:15 | | | | | | | | 4 | 5 x 1000 m 3:40/km + 3 km | 1,2 | 0:35 | 1:47 | | |
| | 16-07 | | | | | ### | | | | | | | Cykle 25 km | | | 1:47 | | |
| | 17-07 | | | 0:46 | | | | | | | | 4 | Terræntur | 1,3 | 0:46 | 2:33 | | |
| | 18-07 | | 0:25 | 0:55 | | | | | | | | 2 | Udvidet Ruslandstur 16,5 km | 3,0 | 1:20 | 3:53 | | |
| | 19-07 | | | | | | | | | | | | | | | 3:53 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,5 Dagsform | |

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kreds-løbs-belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------------------------|-----------------------|-------|------------------|------------|---------------|
| 30 | 20-07 | | | 1:02 | | | | | | | | 3 | Løbetur på små stier | 1,9 | 1:02 | 1:02 | | |
| | 21-07 | 0:03 | | | 0:10 | | | | | | | 3 | Bakketræning 6x3x1 | 0,3 | 0:13 | 1:15 | | |
| | 22-07 | | | 0:22 | | | | | | | | 3 | 5 km løbetur | 0,5 | 0:22 | 1:37 | | |
| | 23-07 | | 0:16 | 0:10 | | | | | | | | 3 | 8x2 min i terræn + opvarmning | 0,9 | 0:26 | 2:03 | 2:28 Løb | |
| | 24-07 | | | | | | | | | | | | | | | 2:03 | Alternativ | |
| | 25-07 | | | | | | | | | | | | | | | | 2:03 | Styrke |
| | 26-07 | | | | | | | | | | | | | | | | 2:03 | O-teknik |
| 31 | 27-07 | | 0:15 | 0:10 | | | | | | | | 4 | Sprint F i Göteborg | 0,8 | 0:25 | 0:25 | | |
| | 28-07 | | | | 1:10 | | | | | | | 3 | Joggetur i terræn | 1,2 | 1:10 | 1:35 | | |
| | 29-07 | | 0:47 | 0:10 | | | | | | | | 4 | Lang Q i Göteborg | 2,4 | 0:57 | 2:32 | | |
| | 30-07 | | 0:51 | 0:20 | | | | | | | | 4 | Lang Q i Göteborg | 3,0 | 1:11 | 3:43 | 5:25 Løb | |
| | 31-07 | | | | 0:18 | | | | | | | 1 | Joggetur | 0,2 | 0:18 | 4:01 | Alternativ | |
| | 1-08 | | 1:14 | 0:10 | | | | | | | | 1 | Lang Finale i Göteborg | 3,7 | 1:24 | 5:25 | Styrke | |
| | 2-08 | | | | | | | | | | | | | | | | 5:25 | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,8 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---------------------------------------|--------------------------|-------|------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| 32 | 3-08 | | | 1:00 | | | | | | | | 3 | Rolig tur 12 km | 1,8 | 1:00 | 1:00 | | | |
| | 4-08 | | | | | | | | | | | | | | | 1:00 | | | |
| | 5-08 | | | 0:30 | | | | | | | | 2 | Joggetur i terræn | 0,8 | 0:30 | 1:30 | | | |
| | 6-08 | | 0:18 | 0:15 | | | | | | | | 2 | 9x2 min i terræn | 1,1 | 0:33 | 2:03 | 3:47 | Løb | |
| | 7-08 | | | 0:30 | | | | | | | | 3 | Rolig tur | 0,8 | 0:30 | 2:33 | | Alternativ | |
| | 8-08 | | 0:16 | 0:58 | | | | | | | | 3 | Sandagerhustur 17 km med 4,5 km tempo | 2,6 | 1:14 | 3:47 | | Styrke | |
| | 9-08 | | | | | | ### | | | | | 3 | 6x3x1 min styrketræning | | | 3:47 | | O-teknik | |
| 33 | 10-08 | | | 0:40 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 0:40 | | | |
| | 11-08 | | | 0:30 | | | | | | | | 3 | Rolig tur | 0,8 | 0:30 | 1:10 | | | |
| | 12-08 | | | | 0:30 | | | | | | | 2 | Uoplagt | 0,4 | 0:30 | 1:40 | | | |
| | 13-08 | | | | | | | | | | | | | | | 1:40 | | 2:38 | Løb |
| | 14-08 | | | | | | | | | | | | | | | 1:40 | | | Alternativ |
| | 15-08 | | 0:48 | 0:10 | | | | | | | | 1 | O-løb Hässleholm | 2,3 | 0:58 | 2:38 | | | Styrke |
| | 16-08 | | | | | | | | | | | | | | | 2:38 | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2:38 | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,3 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredslovs-belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------------------|----------------------|-------|------------------|---------------------|------------|
| 34 | 17-08 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18-08 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19-08 | | | | 0:22 | | | | | | | 3 | 5 km asfalt | 0,3 | 0:22 | 0:22 | | |
| | 20-08 | | | 0:38 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,1 | 0:38 | 1:00 | | 2:33 Løb |
| | 21-08 | | | | | ### | | | | | | 3 | 6x3x1 min styrketræning | | | 1:00 | | Alternativ |
| | 22-08 | 0:10 | 0:12 | 0:30 | | | | | | | | 4 | 14x400 m + 6 km | 2,0 | 0:52 | 1:52 | | Styrke |
| | 23-08 | | 0:31 | | 0:10 | | | | | | | 5 | O-løb i Jægerspris | 1,4 | 0:41 | 2:33 | | O-teknik |
| 35 | 24-08 | | | 0:55 | | | | | | | | 3 | 11 km | 1,6 | 0:55 | 0:55 | | |
| | 25-08 | | | | | | | | | | | | | | | 0:55 | | |
| | 26-08 | 0:10 | 0:10 | | 0:20 | | | | | | | 2 | 6 x 850 m + 4 km | ##### | 0:20 | 1:15 | | |
| | 27-08 | | | | | ### | | | | | | 3 | 6x3x1 min styrketræning | | | 1:15 | | 2:43 Løb |
| | 28-08 | | | | 0:10 | | | | | | | 2 | joggetur | 0,1 | 0:10 | 1:25 | | Alternativ |
| | 29-08 | | 0:36 | | | | | | | | | 4 | DM-mellem munkebjerg | 1,5 | 0:36 | 2:01 | | Styrke |
| | 30-08 | | 0:42 | | | | | | | | | 3 | 10 km asfalt | 1,8 | 0:42 | 2:43 | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | ######## Belastning | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,8 Dagsform | |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | | | |
|-----|-------|-------|------|---------|-----|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---------------------------------|--------------------------|-------|------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| 36 | 31-08 | | | | | | | | | | | | | | | | | [Rolf Lund] | |
| | 1-09 | | | 0:50 | | | | | | | | 1 | O-løb Hornbæk | 1,5 | 0:50 | 0:50 | | | |
| | 2-09 | | | | | | | | | | | | | | | 0:50 | | | |
| | 3-09 | 0:05 | | | | ### | | | | | | 2 | Bakke x 6 + 6x3x1 styrketræning | 0,2 | 0:05 | 0:55 | 3:11 | | Løb |
| | 4-09 | | | 1:00 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,8 | 1:00 | 1:55 | | | Alternativ |
| | 5-09 | | 0:16 | 1:00 | | | | | | | | 3 | 4,1 km tempo + 12 km | 2,7 | 1:16 | 3:11 | | | O-teknik |
| | 6-09 | | | | | | ### | | | | | 2 | 6x3x1 min styrketræning | | | 3:11 | 6 Belastning | | |
| 37 | 7-09 | | | 0:40 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 0:40 | | 2,2 Dagsform | |
| | 8-09 | | | 0:25 | | | | | | | | 1 | o-løb | 0,3 | 0:25 | 1:05 | | | |
| | 9-09 | 0:05 | | 0:08 | | | | | | | | 3 | 10x30 sek sprint | 0,4 | 0:13 | 1:18 | | | |
| | 10-09 | | | | | | | | | | | | | | | 1:18 | | 2:46 | Løb |
| | 11-09 | | | | | | | | | | | | | | | 1:18 | | Alternativ | |
| | 12-09 | | 0:34 | | | | | | | | | 2 | DM stafet | 1,4 | 0:34 | 1:52 | | Styrke | |
| | 13-09 | | 0:54 | | | | | | | | | 2 | DM lang | 2,4 | 0:54 | 2:46 | O-teknik | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 Belastning | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,2 Dagsform | |

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbs- belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------|--------------------------|-------|------------------|-------------|---------------------|
| 38 | 14-09 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 15-09 | | | | 2:30 | | | | | | | 3 | Joggetur | 3,0 | 2:30 | 2:30 | | |
| | 16-09 | | | 0:30 | | | | | | | | 2 | | 0,8 | 0:30 | 3:00 | | |
| | 17-09 | | | 0:40 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,1 | 0:40 | 3:40 | | |
| | 18-09 | | | | | | | | | | | | | | | 3:40 | | |
| | 19-09 | | | | | | | | | | | | | | | 3:40 | | |
| | 20-09 | | 1:01 | | 0:10 | | | | | | | | 4 | Divisionsmatch | 3,0 | 1:11 | 4:51 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 4:51 | Løb |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,0 Dagsform |
| 39 | 21-09 | | | 0:50 | | | | | | | | 2 | Løbetur | 1,5 | 0:50 | 0:50 | | |
| | 22-09 | | | 0:40 | | | | | | | | 2 | O-løb | 1,1 | 0:40 | 1:30 | | |
| | 23-09 | 0:18 | | 0:25 | | | | | | | | 3 | 5x1000 m | 1,7 | 0:43 | 2:13 | | |
| | 24-09 | | | 0:38 | | | | | | | | 2 | terræntur | 1,1 | 0:38 | 2:51 | | |
| | 25-09 | 0:37 | | | | | | | | | | | | 2,1 | 0:37 | 3:28 | | |
| | 26-09 | | | | | | | | | | | | | | | 3:28 | | |
| | 27-09 | | 0:56 | | 0:05 | | | | | | | 3 | o-løb | 2,6 | 1:01 | 4:29 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,4 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredslovs- belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|------------------|-------------------------------|-------|------------------|--|------|
| 40 | 28-09 | | | 0:45 | | | | | | | | 3 | 10 km | 1,3 | 0:45 | 0:45 | | |
| | 29-09 | | | 1:10 | | | | | | | | 3 | terræntur | 2,2 | 1:10 | 1:55 | | |
| | 30-09 | | | | | | | | | | | | | | | 1:55 | | |
| | 1-10 | | | 0:30 | | | | | | | | 2 | Morgentur | 0,8 | 0:30 | 2:25 | | |
| | 2-10 | | | 0:54 | | | | | | | | 3 | Terræntur | 1,6 | 0:54 | 3:19 | | |
| | 3-10 | | 0:20 | | | 0:40 | | | | | | | 4 | Sprint Amager + postudsætning | 1,5 | 1:00 | | 4:19 |
| | 4-10 | | | | | 1:00 | | | | | | | 2 | Postindsamling | 1,0 | 1:00 | | 5:19 |
| 41 | 5-10 | | | 0:52 | | | | | | | | 3 | | 1,5 | 0:52 | 0:52 | | |
| | 6-10 | | | 0:47 | | | | | | | | 2 | O-løb Krogenberg | 1,4 | 0:47 | 1:39 | | |
| | 7-10 | | | | | | | | | | | | | | | 1:39 | | |
| | 8-10 | | 0:12 | 0:05 | 0:05 | | | | | | | 4 | Bakke træning | 0,9 | 0:22 | 2:01 | | |
| | 9-10 | | | | | | | | | | | 4 | Lang rolig tur | 3,5 | 1:43 | 3:44 | | |
| | 10-10 | | 0:30 | | 0:20 | | | | | | | | 4 | 4x2 km 3.46/km + 4 km | 2,4 | 0:50 | | 4:34 |
| | 11-10 | | | | | | ### | | | | | | 2 | 6x3x1 min styrketræning | | | | 4:34 |
| [Rolf Lund] | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5:19 Løb | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Alternativ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Styrke | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O-teknik | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 Belastning | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,8 Dagsform | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4:34 Løb | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Alternativ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Styrke | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O-teknik | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 Belastning | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,2 Dagsform | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kreds-løbs-belastning | Total | Total, ugentligt | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|---------------------------|-----------------------|-------|------------------|-------------|---------------------|
| 42 | 12-10 | | | 1:05 | | | | | | | | 3 | | 2,0 | 1:05 | 1:05 | | |
| | 13-10 | | | 0:53 | | | | | | | | 2 | O-løb | 1,6 | 0:53 | 1:58 | | |
| | 14-10 | | | | | | | | | | | | | | | 1:58 | | |
| | 15-10 | 0:05 | | | 0:10 | | | | | | | 2 | 8x30 sek sprint | 0,3 | 0:15 | 2:13 | 4:24 | Løb |
| | 16-10 | | | | 0:35 | | | | | | | 2 | Joggetur | 0,5 | 0:35 | 2:48 | | Alternativ |
| | 17-10 | | 1:36 | | | | | | | | | 4 | Blotslitet | 4,8 | 1:36 | 4:24 | | Styrke |
| | 18-10 | | | | | | | | | | | | | | | 4:24 | | O-teknik |
| 43 | 19-10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20-10 | 0:04 | | 0:35 | | | | | | | | 3 | 7x30 sek sprint + løbetur | 1,2 | 0:39 | 0:39 | | |
| | 21-10 | | | 0:50 | | | | | | | | 3 | Rolig tur i skov | 1,5 | 0:50 | 1:29 | | |
| | 22-10 | | | 1:00 | | | | | | | | 3 | 13 km sti/asfalt | 1,8 | 1:00 | 2:29 | 3:51 | Løb |
| | 23-10 | 0:08 | | 0:20 | | | | | | | | 4 | 4x2 min i terræn | 0,9 | 0:28 | 2:57 | | Alternativ |
| | 24-10 | | 0:24 | 0:30 | | | | | | | | 3 | 4x1600 m + km | 2,0 | 0:54 | 3:51 | | Styrke |
| | 25-10 | | | | | ### | | | | | | 2 | 6x3x1 min styrketræning | | | 3:51 | | O-teknik |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 Belastning |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,0 Dagsform |

[Rolf Lund]

| Uge | Dato | Maks. | Høj | Moderat | Lav | Alternativ | Styrke | Tr.metode | Underlag | Træningspas | O-teknik | Dagsform | Kommentarer | Kredsløbsbelastning | Total | Total, ugentligt | [Rolf Lund] | | |
|-----|-------|-------|------|---------|------|------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|----------|-------------------------|---------------------|-------|------------------|-------------|-------------------|------|
| 44 | 26-10 | | 0:39 | | | | | | | | | 4 | 10 km asfalt | 1,6 | 0:39 | 0:39 | | | |
| | 27-10 | | 0:20 | | | | | | | | | 3 | 5 km asfalt | 0,7 | 0:20 | 0:59 | | | |
| | 28-10 | 0:10 | | | 0:23 | | | | | | | 3 | 10xFruebjerg | 0,9 | 0:33 | 1:32 | | | |
| | 29-10 | | | | | ### | | | | | | 2 | 6x3x1 min styrketræning | | | 1:32 | | | |
| | 30-10 | | | | | | | | | | | | | | | 1:32 | | | |
| | 31-10 | | 1:38 | | | | | | | | | | 4 | DM Ultralang | 4,9 | 1:38 | | | 3:10 |
| | 1-11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3:10 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3:10 | Løb | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Alternativ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Styrke | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | O-teknik | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pas | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | Belastning | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,2 | Dagsform | |