

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]
44	28-10																
	29-10																
	30-10																
	31-10																
	1-11																
	2-11																
	3-11																
45	4-11																
	5-11																
	6-11																
	7-11																
	8-11																
	9-11																
	10-11																

[SKRIV DIT NAVN
HER]

- Løb
- Alternativ
- Styrke
- O-teknik
- Pas
- Belastning
- Dagsform

- Løb
- Alternativ
- Styrke
- O-teknik
- Pas
- Belastning
- Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]		
46	11-11																		
	12-11																		
	13-11																		
	14-11																		
	15-11																		
	16-11																		
	17-11																		
47	18-11																		
	19-11																		
	20-11																		
	21-11																		
	22-11																		
	23-11																		
	24-11																		
																		Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		Belastning	
																		Dagsform	
																			Løb
																			Alternativ
																			Styrke
																			O-teknik
																			Pas
																			Belastning
																			Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]	
48	25-11																	
	26-11																	
	27-11																	
	28-11																	
	29-11																	
	30-11																	Løb
	1-12																	Alternativ
49	2-12																	Styrke
	3-12																	O-teknik
	4-12																	Pas
	5-12																	Belastning
	6-12																	Dagsform
	7-12																	Løb
	8-12																	Alternativ

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]	
50	9-12																	
	10-12																	
	11-12																	
	12-12																	
	13-12																	
	14-12																	Løb
	15-12																	Alternativ
51	16-12																	Styrke
	17-12																	O-teknik
	18-12																	Pas
	19-12																	Belastning
	20-12																	Dagsform
	21-12																	Løb
	22-12																	Alternativ
																	Styrke	
																		O-teknik
																		Pas
																		Belastning
																		Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]		
52	23-12																		
	24-12																		
	25-12																		
	26-12																		
	27-12																		
	28-12																		
	29-12																		
1	30-12																		
	31-12																		
	1-01																		
	2-01	0:04		0:15								3	8x30 sek sprint	#####	0:04	0:04	1:42		Løb
	3-01		0:25									4	Vejvalgstest sprint orientering	1,0	0:25	0:29			Alternativ
	4-01		0:46	0:10								3	Vintercup Ermelunden	2,4	0:56	1:25			Styrke
	5-01		0:17									3	Sprinttest o-løb	0,6	0:17	1:42	#####		O-teknik
																	3,3	Pas	
																		Belastning	
																		Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]				
2	6-01			0:48								2	Rolig asfalttur	1,4	0:48	0:48					
	7-01															0:48					
	8-01	0:18		0:20								4	5 km test	1,6	0:38	1:26					
	9-01			0:29								2	Terræntur	0,8	0:29	1:55			1:55	Løb	
	10-01												syg			1:55			1:55	Alternativ	
	11-01													syg					1:55	1:55	Styrke
	12-01													syg					1:55	1:55	O-teknik
3	13-01																				
	14-01																				
	15-01																				
	16-01				0:30							2	Joggetur i terræn	0,4	0:30	0:30	2:15	Løb			
	17-01			0:25								2	Løbetur i terræn	0,6	0:25	0:55	0:55	Alternativ			
	18-01		0:50									3	Vintercup i Danstrup Hegn	2,2	0:50	1:45	1:45	Styrke			
	19-01			0:30								2	Terræntur	0,8	0:30	2:15	2:15	O-teknik			
																	2:15	2:15	Pas		
																2:15	2:15	4 Belastning			
																2:15	2:15	2,3 Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]
4	20-01																
	21-01			0:37								3	Løbetur i terræn	1,0	0:37	0:37	
	22-01															0:37	
	23-01			0:25								2	Joggetur i terræn	0,6	0:25	1:02	
	24-01		0:25	0:50								3	Tempotur 7 km + løbetur	2,8	1:15	2:17	
	25-01			0:30								2	Joggetur i terræn	0,8	0:30	2:47	
	26-01			0:30								2	Joggetur i terræn	0,8	0:30	3:17	
5	27-01																
	28-01																
	29-01																
	30-01																
	31-01																
	1-02		0:46		0:10							3	Vintercup Rude skov	2,2	0:56	0:56	
	2-02															0:56	
																	3:17
																	Løb
																	Alternativ
																	Styrke
																	O-teknik
																	Pas
																	6 Belastning
																	2,4 Dagsform
																	0:56
																	Løb
																	Alternativ
																	Styrke
																	O-teknik
																	Pas
																	2 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	[SKRIV DIT NAVN HER]			
6	3-02				0:25							3	Rolig asfalttur	0,3	0:25	0:25				
	4-02				0:38							1	Joggetur på asfalt	0,6	0:38	1:03				
	5-02		0:20	0:20	0:10							3	8xca.750 m	1,6	0:50	1:53				
	6-02															1:53				
	7-02															1:53				
	8-02		0:25	0:40									3	Tempotur 5 km + 8 km løb	2,4	1:05			2:58	
	9-02	0:04			0:10								2	9x 30 sek sprint	0,3	0:14			3:12	
7	10-02			0:35								3	Terræntur	1,0	0:35	0:35				
	11-02															0:35				
	12-02															0:35				
	13-02															0:35				
	14-02															0:35				
	15-02					###							2	Ski					0:35	
	16-02					2:00	1:00						2	Ski + skovle sne		1:00			1:35	
																	3:12	Løb		
																		Alternativ		
																		Styrke		
																		O-teknik		
																		Pas		
																		5 Belastning		
																		2,4 Dagsform		
																		0:35	Løb	
																			Alternativ	
																			1:00	Styrke
																			O-teknik	
																			Pas	
																			1 Belastning	
																			2,3 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]		
8	17-02					###	1:00					4	Ski + skovle sne		1:00	1:00			
	18-02					###	0:30					3	Ski + skovle sne		0:30	1:30			
	19-02															1:30			
	20-02	0:05			0:10							3	9x 30 sek sprint	0,3	0:15	1:45		1:21 Løb	
	21-02															1:45		Alternativ	
	22-02			0:22									3	Rolig asfalttur	0,5	0:22		2:07	1:30 Styrke
	23-02		0:44										4	O-løb 7 km Danstrup Hegn	1,9	0:44		2:07	O-teknik
9	24-02																		
	25-02				0:23							3	Rolig asfalttur	0,3	0:23	0:23			
	26-02				0:25							2	Rolig asfalttur	0,3	0:25	0:48			
	27-02															0:48		3:19 Løb	
	28-02				0:23							2	Rolig asfalttur	0,3	0:23	1:11		Alternativ	
	1-03		0:24	0:55									3	15 km - heraf 6 km tempo	2,9	1:19		2:30	Styrke
	2-03		0:49										4	O-løb Åhus 7 km	2,1	0:49		2:30	O-teknik
																		2:30	Pas
																	6 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	[SKRIV DIT NAVN HER]		
10	3-03			0:59								3	Løbetur på sti/asfalt	1,8	0:59	0:59			
	4-03				0:35							3	Joggetur i terræn	0,5	0:35	1:34			
	5-03				0:45							3	Joggetur i terræn	0,7	0:45	2:19			
	6-03															2:19			
	7-03			0:45								3	Terræntur	1,3	0:45	3:04			
	8-03		0:23	0:50									4	13 km heraf 6 km tempo	2,7	1:13			4:17
	9-03		0:42										3	7 km O-løb Egebæksvang	1,8	0:42			4:59
11	10-03																		
	11-03		0:16	0:15								3	8x2 min i terræn	1,0	0:31	0:31			
	12-03			0:42	0:15							3	Natløb Præstevang	1,5	0:57	1:28			
	13-03															1:28			
	14-03			0:35								2	Terræntur	1,0	0:35	2:03			
	15-03			0:50									3	Rolig asfalttur	1,5	0:50			2:53
	16-03		0:38		0:10								3	O-løb Søderåsen 5,8 km	1,8	0:48			3:41
																	4:59	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		9 Belastning	
																		3,2 Dagsform	
																		3:41	Løb
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		7 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	[SKRIV DIT NAVN HER]	
12	17-03																	
	18-03																	
	19-03		0:16		0:14								3	8x2 min i terræn	0,8	0:30	0:30	
	20-03			0:40									3	8 km terræn	1,1	0:40	1:10	3:54 Løb
	21-03				1:00								4	Poster ud og ind WRE-sprint	1,0	1:00	2:10	Alternativ
	22-03		0:36		0:10								4	O-løb Tisvilde hegn 5 km	1,7	0:46	2:56	O-teknik
	23-03		0:48		0:10								4	O-løb Tisvilde hegn 7,3 km	2,3	0:58	3:54	7 Belastning
13	24-03		0:40										3	10 km asfalt	1,7	0:40	0:40	
	25-03		1:01										3	Terræntur	2,8	1:01	1:41	
	26-03																1:41	
	27-03		0:18		0:16								3	9x 2 min terræn	0,9	0:34	2:15	2:37 Løb
	28-03				0:22								3	joggetur	0,3	0:22	2:37	Alternativ
	29-03					###							3	Cykeltur Kullen			2:37	Styrke
	30-03																2:37	O-teknik
																	2:37	6 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	[SKRIV DIT NAVN HER]		
14	31-03				0:25							2	Joggetur asfalt	0,3	0:25	0:25			
	1-04			1:01								4	Terræntur	1,9	1:01	1:26			
	2-04			0:30								2	Terræntur	0,8	0:30	1:56			
	3-04															1:56			
	4-04			1:02								3	Sti asfalt	1,9	1:02	2:58			
	5-04		0:18	0:50									4	3 x 1300 m i alt 13 km	2,4	1:08			4:06
	6-04	0:03			0:10								2	3x 6x 10 sek bakkespurter	0,3	0:13			4:19
15	7-04																		
	8-04		0:44									4	O-løb Danstrup Hegn 7,3 km	1,9	0:44	0:44			
	9-04															0:44			
	10-04			1:35								3	Langt og halvhurtigt	3,2	1:35	2:19			
	11-04															2:19			
	12-04															2:19			
	13-04		0:59		0:06								2	O-løb Grib skov	2,8	1:05			3:24
																	4:19	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																	8	Belastning	
																	2,8	Dagsform	
																	3:24	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																	8	Belastning	
																	3,0	Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]			
16	14-04			0:55								3		1,6	0:55	0:55				
	15-04															0:55				
	16-04	0:03		0:15								2		0,5	0:18	1:13				
	17-04		0:40									3	Påskecup Danstrup	1,7	0:40	1:53			3:18	Løb
	18-04		0:42									4	Påskecup Krogenberg	1,8	0:42	2:35			Alternativ	
	19-04															2:35			Styrke	
	20-04		0:43									3	Påskecup Teglstrup	1,8	0:43	3:18			O-teknik	
17	21-04		0:44									3	Påskecup Teglstrup	1,9	0:44	0:44				
	22-04					###						2	Cykle 26 km			0:44				
	23-04			0:35	0:30							3	Jog + O-løb	1,6	1:05	1:49				
	24-04		0:20									3	Sprint træning O-løb	0,7	0:20	2:09			4:18	Løb
	25-04															2:09			Alternativ	
	26-04		0:15		0:15							3	DM-sprint. Lemvig	0,8	0:30	2:39			Styrke	
	27-04		1:39									3	DM-Ultralang Nørlund, Harald Hede	5,0	1:39	4:18			O-teknik	
																10	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	[SKRIV DIT NAVN HER]		
18	28-04																		
	29-04			0:30								2	O-løb	0,8	0:30	0:30			
	30-04																0:30		
	1-05																0:30		
	2-05		0:18		0:10							2	9x2 min interval i terræn	0,8	0:28	0:58			2:07
	3-05		0:20	0:49								3	Ruslandstur 15 km	2,5	1:09	2:07			
	4-05																2:07		
19	5-05			0:55								1	Meget uoplagt	1,6	0:55	0:55			
	6-05		0:32		0:10							3	Klubmesterskaber Risby Vang	1,5	0:42	1:37			
	7-05															1:37			
	8-05			0:38								2	Terræntur	1,1	0:38	2:15			3:29
	9-05			0:22								2	Asfalttur	0,5	0:22	2:37			
	10-05		0:52									2	Kredsseniormatch. Tisvilde hegn	2,3	0:52	3:29			
	11-05															3:29			
																3:29			
																	2,0		

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]			
20	12-05	0:04			0:15							2	8x 30 sek sprint. 5 km	0,4	0:19	0:19				
	13-05															0:19				
	14-05															0:19				
	15-05															0:19				
	16-05		0:18	0:10								2	Sprint Ullerød	1,0	0:28	0:47			1:37	Løb
	17-05															0:47			Alternativ	
	18-05		0:50										3	SM Lang St. Dyrehave	2,2	0:50			1:37	Styrke
21	19-05																			
	20-05			0:40								2	Terræntur	1,1	0:40	0:40				
	21-05		0:22	0:15	0:10							2	9xca.600 m + opvarmning/afjog	1,5	0:47	1:27				
	22-05															1:27				
	23-05			0:22								1	5 km uoplagt	0,5	0:22	1:49			1:49	Løb
	24-05															1:49			Alternativ	
	25-05															1:49			Styrke	
																1:49	O-teknik			
																1:49	Pas			
																1:49	3 Belastning			
																1:49	1,7 Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]			
22	26-05			0:55								2	10 km på sti/vej	1,6	0:55	0:55				
	27-05															0:55				
	28-05		0:20	0:15	0:10							3	Interval 5 x 1000 m	1,4	0:45	1:40				
	29-05		0:38		0:10							3	SM- stafet. Grib skov	1,8	0:48	2:28			3:19	Løb
	30-05															2:28			Alternativ	
	31-05		0:51										2	Blandet tempotur	2,2	0:51			3:19	Styrke
	1-06													syg					3:19	O-teknik
23	2-06																			
	3-06																			
	4-06																			
	5-06			0:40								3	Terræntur	1,1	0:40	0:40	2:20	Løb		
	6-06			0:33								2	Terræntur	0,9	0:33	1:13	Alternativ			
	7-06		0:24	0:25								3	3x2 km interval + 5 km	1,8	0:49	2:02	Styrke			
	8-06	0:03			0:15							2	Bakke træning 3x6x10 sek	0,3	0:18	2:20	O-teknik			
																	Pas	4 Belastning		
																2,5 Dagsform				

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]
24	9-06																
	10-06		0:39									2	O-løb Egebæksvang	1,6	0:39	0:39	
	11-06															0:39	
	12-06			0:40								2	Terræntur	1,1	0:40	1:19	
	13-06			0:22								2	Asfalttur	0,5	0:22	1:41	
	14-06		0:24	0:25								2	2x3 km interval + 5 km	1,8	0:49	2:30	
	15-06															2:30	
25	16-06			0:51								2	Tempotur, sti ca. 12 km	1,5	0:51	0:51	
	17-06		0:10		0:25							2	O-løb Skygning	0,8	0:35	1:26	
	18-06		0:15	0:20	0:15							3	In/out Interval 15x1 min	1,5	0:50	2:16	
	19-06			0:31								2	Terræntur	0,8	0:31	2:47	
	20-06			0:43								2	10 km asfalt	1,2	0:43	3:30	
	21-06	0:02	0:16	0:20								3	fartleg på stadion 3x2 km	1,3	0:38	4:08	
	22-06						0:15						Styrketræning		0:15	4:23	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]	
26	23-06			0:40								3	Terraentur	1,1	0:40	0:40		
	24-06		0:16	0:15								3	8x2 min interval	1,0	0:31	1:11		
	25-06				0:22		0:15					2	5 km + styrketræning	0,3	0:37	1:48		
	26-06															1:48		
	27-06		0:20		0:15							3	Sprintløb, Island	1,0	0:35	2:23		
	28-06				0:50								3	Morgentur Reykjavik	1,5	0:50		3:13
	29-06	0:05			0:10								3	9x30 sek sprint i alt 5 km	0,3	0:15		3:28
27	30-06																	
	1-07																	
	2-07			0:32		###						2	6 km på strand + gåtur på Anholt	0,9	0:32	0:32		
	3-07					###							Gåtur på Anholt			0:32		
	4-07			0:55								2	Asfalttur i 25 C	1,6	0:55	1:27		
	5-07	0:04			0:10								2	8x30 sek sprint	0,3	0:14		1:41
	6-07				0:23		0:10						2	5 km + styrketræning	0,3	0:33		2:14
																	3:13 Løb	
																	Alternativ	
																		0:15 Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		5 Belastning
																		2,8 Dagsform
																		2:04 Løb
																		Alternativ
																		0:10 Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		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	[SKRIV DIT NAVN HER]													
28	7-07			0:40								3	rolig tur på sti	1,1	0:40	0:40														
	8-07															0:40			2:50 Løb	Alternativ										
	9-07		0:22	0:25								2	7x800 m + 3,5 km	1,7	0:47	1:27					0:20 Styrke	O-teknik								
	10-07				0:23		0:20					3	5 km + styrketræning	0,3	0:43	2:10							Pas	5 Belastning						
	11-07															2:10									2,8 Dagsform					
	12-07		0:20	0:40								3	3x1700 m + ca. 6 km	2,1	1:00	3:10											3:10			
	13-07															3:10													2,8 Dagsform	
29	14-07			1:05								3	Terræntur	2,0	1:05	1:05														
	15-07				0:23		0:10					2	5 km + styrketræning	0,3	0:33	1:38			4:14 Løb	Alternativ										
	16-07		0:24	0:30								3	6x900 m + 5 km	2,0	0:54	2:32					0:10 Styrke	O-teknik								
	17-07															2:32							Pas	8 Belastning						
	18-07			0:48								2	Terræntur	1,4	0:48	3:20									2,4 Dagsform					
	19-07															3:20											8 Belastning			
	20-07		0:54		0:10							2	O-ringen 1. etape	2,6	1:04	4:24													2,4 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]
30	21-07		0:46		0:20							4	O-ringen 2. etape	2,4	1:06	1:06	
	22-07		0:38		0:10							4	O-ringen 3. etape	1,8	0:48	1:54	
	23-07															1:54	
	24-07		0:45		0:20							4	O-ringen 4. etape	2,4	1:05	2:59	
	25-07		0:42		0:10							4	O-ringen 5. etape	2,0	0:52	3:51	
	26-07												syg			3:51	
	27-07												syg			3:51	
31	28-07												syg				
	29-07												syg				
	30-07			0:22	0:30							2	5x800 m + 5 km	1,1	0:52	0:52	
	31-07				0:40							2	Terræntur	0,6	0:40	1:32	
	1-08				1:00							3	Terræntur	1,0	1:00	2:32	
	2-08		0:20	0:42								1	2 x 10 min	2,2	1:02	3:34	
	3-08						0:12					2	Styrketræning		0:12	3:46	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]
32	4-08		0:25	0:25								3	Tempotur, sti ca. 11 km	1,8	0:50	0:50	
	5-08	0:15		0:15								3	10 x bakke (30 m stigning/tur)	1,2	0:30	1:20	
	6-08						0:18					3	Styrketræning		0:18	1:38	
	7-08			1:30								4	Lang terræntur	3,0	1:30	3:08	4:40
	8-08	0:10		0:15								1	10x1 min + jog	0,6	0:25	3:33	Løb
	9-08			0:30								2	Terræntur	0,8	0:30	4:03	Alternativ
	10-08			0:55								1	Sti asfalt	1,6	0:55	4:58	0:18
33	11-08						0:18					3	Styrketræning		0:18	0:18	
	12-08															0:18	
	13-08	0:06			0:10							2	11x30 sek sprint	0,4	0:16	0:34	
	14-08			1:25								2	Lang terræntur	2,8	1:25	1:59	3:10
	15-08															1:59	Løb
	16-08		0:24	0:40								3	3x1900 m bakke + 9 km	2,3	1:04	3:03	Alternativ
	17-08				0:25		0:20					2	jog +styrketræning 3x6x1min	0,3	0:45	3:48	0:38
																	2,4
																	O-teknik
																	Pas
																	6 Belastning
																	2,4 Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]		
34	18-08		0:30	0:25								3	11,5 km på sti -tempo	2,1	0:55	0:55			
	19-08		1:05									3	Klubmesterskaber i Sorø (Alsted skov) 8,8 km	3,0	1:05	2:00			
	20-08	0:06			0:10							3	11x30 sek sprint	0,4	0:16	2:16			
	21-08															2:16			
	22-08															2:16			
	23-08		0:28		0:10								3	DM-mellem	1,3	0:38			2:54
	24-08				1:30								4	Lang terræntur	3,0	1:30			4:24
35	25-08						0:20					2	Styrketræning 3x6x1min		0:20	0:20			
	26-08		0:21		0:10							3	DM-mellem ...en gang til, lidt bedre.	1,0	0:31	0:51			
	27-08	0:02	0:10									3	Bakketræning 3x6x10 sek	0,4	0:12	1:03			
	28-08			0:30								2	joggetur	0,8	0:30	1:33			
	29-08															1:33			
	30-08															1:33			
	31-08		0:58		0:10							2	Divisionsmatch	2,8	1:08	2:41			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]	
36	1-09			0:55								2	Løbetur på stier	1,6	0:55	0:55		
	2-09				0:35							1	O-løb - joggetur	0,5	0:35	1:30		
	3-09				1:00							1	Joggetur i terræn	1,0	1:00	2:30		
	4-09															2:30		
	5-09			1:30								4	Lang terræntur	3,0	1:30	4:00		
	6-09	0:30	1:00									3	Lange bakkeintervaller + løbetur på sti/asfalt	3,4	1:30	5:30		
	7-09	0:37										3	O-løb Tisvilde Hegn	1,5	0:37	6:07		
37	8-09						0:20					3	Styrketræning 3x6x1min		0:20	0:20		
	9-09	0:47										4	O-løb Hammermølleskoven	2,0	0:47	1:07		
	10-09															1:07		
	11-09	0:20	0:17									4	10 x 2 min i terræn	1,3	0:37	1:44		
	12-09															1:44		
	13-09	0:31	0:15									4	DM-stafet	1,5	0:46	2:30		
	14-09	0:53	0:15									4	DM lang. Munkebjerg	2,7	1:08	3:38		
																	6:07	Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																	11	Belastning
																	2,3	Dagsform
																	3:18	Løb
																		Alternativ
																	0:20	Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																	8	Belastning
																	3,8	Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs-belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]
38	15-09																
	16-09			1:27								3	Lang terræntur	2,8	1:27	1:27	
	17-09						0:20					3	Styrketræning 3x6x1min		0:20	1:47	
	18-09	0:02	0:10	0:10								3	2x1600 m Conconi-test	0,7	0:22	2:09	3:31 Løb
	19-09				0:30							2	Rolig tur i terræn	0,4	0:30	2:39	Alternativ
	20-09															2:39	0:20 Styrke
	21-09		1:02		0:10								4	Divisionsmatch i Grib skov	3,1	1:12	3:51
39	22-09			0:55								3	rolig tur på sti	1,6	0:55	0:55	
	23-09			0:20			0:20					3	Løbetur + styrketræning 3x6x1min	0,5	0:40	1:35	
	24-09			1.25								3	Lang terræntur			1:35	
	25-09															1:35	2:52 Løb
	26-09		0:45									4	Hurtig tur i terræn	1,9	0:45	2:20	Alternativ
	27-09		0:22	0:30								3	3+2+1 km interval + 7 km	1,8	0:52	3:12	0:40 Styrke
	28-09						0:20					2	Styrketræning 3x6x1min		0:20	3:32	0:20 Styrke
																	3,0 Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]								
40	29-09			0:49								3	rolig tur på sti	1,4	0:49	0:49									
	30-09															0:49									
	1-10		0:18	0:35								4	5 km test + 7 km	1,3	0:53	1:42									
	2-10			1:50								3	Joggetur	2,1	1:50	3:32							5:11	Løb	
	3-10															3:32							Alternativ		
	4-10		0:19	0:25									4	5x1 km + 5 km	1,5	0:44							4:16	O-teknik	
	5-10			0:55									3	Poster ud og ind.	0,9	0:55							5:11	Pas	
41	6-10						0:20					2	Styrketræning 3x6x1min		0:20	0:20									
	7-10			1:20								3	Joggetur - poster ind	1,4	1:20	1:40									
	8-10		0:13	0:30								4	Interval 3x1200 m + 6 km	1,4	0:43	2:23									
	9-10						0:20					2	Styrketræning 3x6x1min		0:20	2:43							3:48	Løb	
	10-10			1:30									4	Frisk terræntur	3,0	1:30							4:13	0:40	Styrke
	11-10															4:13							O-teknik		
	12-10	0:05		0:10									2	11x30 sek sprint	0,5	0:15							4:28	6	Belastning
																								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	[SKRIV DIT NAVN HER]				
42	13-10																				
	14-10			0:26								3	Løbetur	0,7	0:26	0:26					
	15-10															0:26					
	16-10			0:48								4	Løbetur	1,4	0:48	1:14					
	17-10															1:14					
	18-10		1:30		0:10								3	Blotslitet	4,7	1:40	2:54				
	19-10																2:54				
43	20-10			0:38								2	Terræntur	1,1	0:38	0:38					
	21-10															0:38					
	22-10		0:25		0:20							3	In/out 2+1	#####	0:45	1:23					
	23-10			0:36								3	Terræntur	1,0	0:36	1:59					
	24-10															1:59					
	25-10		0:31									4	Høstoppen	1,2	0:31	2:30					
	26-10		0:44									4	Høstoppen	1,9	0:44	3:14					

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]	
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		
																	3:29	Løb
																		Alternativ
																	0:20	Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																	7	Belastning
																	3,2	Dagsform