

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
44	26-10																			
	27-10																			
	28-10																			
	29-10																			
	30-10																			
	31-10																			
	1-11																			
45	2-11		0:45									4	10 km asfalt	1,9	0:45		0:45			
	3-11	0:05			0:10							3	10 x 30 sek sprint	0,3	0:15	1:00				
	4-11			1:00								3	terræn/sti	1,8	1:00	2:00				
	5-11		0:08	0:16								3	4 x 2 min ryk i terræn	0,7	0:24	2:24	4:03	Løb		
	6-11															2:24		Alternativ		
	7-11															2:24		Styrke		
																2:24		O-teknik		
	8-11		1:29		0:10								5	Jættemilen	4,6	1:39	4:03	9	Belastning	
																3,6	3,6	Dagsform		



Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
48	23-11				0:34 0:30							2	Jog i terræn	0,5	0:34	1:04		
												2	Langrend	0,4	0:30			
	24-11															1:04		
	25-11															1:04		
	26-11															1:04		
	27-11															1:04		
	28-11					1:10							3	Jog i terræn	1,2	1:10		
29-11																2:14	<b>2,3</b>	<b>Dagsform</b>
49	30-11			0:35								3	Rolig tur	1,0	0:35	0:35		
	1-12			0:30								3	Terræn	0,8	0:30	1:05		
	2-12															1:05		
	3-12				0:23							2	Joggetur	0,3	0:23	1:28		
	4-12															1:28		
	5-12		0:49									3	Vintercup Amager	2,1	0:49	2:17		
	6-12																	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
50	7-12			0:45								3	10 km asfalt	1,3	0:45	0:45			
	8-12			0:20								2	4 km asfalt	0,5	0:20	1:05			
	9-12		0:21	0:15								3	7x700 m + 3 km	1,3	0:36	1:41			
	10-12															1:41			
	11-12															1:41			
	12-12					0:23							3	5 km asfalt	0,3	0:23			2:04
	13-12		0:30		0:10								4	Juleløb - o-løb	1,4	0:40			2:44
51	14-12			0:47								3	Terræntur	1,4	0:47	0:47			
	15-12			0:43								3	Terræntur	1,2	0:43	1:30			
	16-12															1:30			
	17-12															1:30			
	18-12		0:05	0:20								3	9x30 sek sprint + 4 km	0,8	0:25	1:55			
	19-12		0:43									4	Vintercup Ravneholm	1,8	0:43	2:38			
	20-12															2:38			
																			2:38
																	<b>2:44</b>	<b>Løb</b>	
																		<b>Alternativ</b>	
																		<b>Styrke</b>	
																		<b>O-teknik</b>	
																		<b>Pas</b>	
																	<b>5</b>	<b>Belastning</b>	
																	<b>3,0</b>	<b>Dagsform</b>	
																	<b>2:38</b>	<b>Løb</b>	
																		<b>Alternativ</b>	
																		<b>Styrke</b>	
																		<b>O-teknik</b>	
																		<b>Pas</b>	
																	<b>5</b>	<b>Belastning</b>	
																	<b>3,3</b>	<b>Dagsform</b>	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
52	21-12																		
	22-12			0:30								3	Terræntur	0,8	0:30	0:30			
	23-12		0:12	0:30								3	6x500 m + 3,5 km	1,4	0:42	1:12			
	24-12		0:40									4	Gurre sø rundt	1,7	0:40	1:52	<b>3:44</b>	<b>Løb</b>	
	25-12															1:52		<b>Alternativ</b>	
	26-12			1:00								2	O-løb	1,8	1:00	2:52		<b>Styrke</b>	
	27-12			0:52								3	Indsamling af poster	1,5	0:52	<b>3:44</b>	<b>7 Belastning</b>	<b>3,0 Dagsform</b>	
53	28-12																		
	29-12			0:45	0:10							2	o-løb (fidus)	1,5	0:55	0:55			
	30-12															0:55			
	31-12															0:55		<b>3:15</b>	<b>Løb</b>
	1-01				0:35							2	Joggetur	0,5	0:35	1:30		<b>Alternativ</b>	
	2-01		0:20	0:35								4	5 x 1000 m + 7 km	1,9	0:55	2:25		<b>Styrke</b>	
	3-01		0:30	0:20								4	Vejvalgstest sprint 2 x 15 min	1,9	0:50	<b>3:15</b>	<b>6 Belastning</b>	<b>3,0 Dagsform</b>	



Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
3	18-01						0:12					2	Styrketræning 4x3x1 min		0:12	0:12				
	19-01			0:25								3	5 km terræn	0,6	0:25	0:37				
	20-01				0:20							2	Langrend	0,3	0:20	0:57				
	21-01															0:57				
	22-01				0:35							2	Langrend	0,5	0:35	1:32			2:36	Løb
	23-01		0:51		0:15								3	Vintercup Danstrup	2,6	1:06			2:38	Alternativ
	24-01				0:10								3	Langrend	0,1	0:10			2:48	0:12
4	25-01			0:50								3	11 km sti	1,5	0:50	0:50				
	26-01															0:50				
	27-01	0:05		0:15								4	10x30 sek sprint	0,6	0:20	1:10				
	28-01															1:10		1:35	Løb	
	29-01			0:25								3	5 km asfalt	0,6	0:25	1:35		Alternativ		
	30-01					###						3	17 km langrend			1:35		Styrke		
	31-01					###						4	30 km langrend			1:35		O-teknik		
																1:35		3 Belastning		
																		3,4 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			
7	15-02			0:36								1	Terræntur	1,0	0:36	0:36				
	16-02			0:36								1	Terræntur	1,0	0:36	1:12				
	17-02		0:20	0:15	0:10							2	In/out 10x2 min	1,4	0:45	1:57				
	18-02															1:57				
	19-02			0:45								2	Terræntur	1,3	0:45	2:42			<b>3:27</b>	<b>Løb</b>
	20-02			0:45									3	Terræntur	1,3	0:45			3:27	<b>Alternativ</b>
	21-02																		<b>Styrke</b>	
8	22-02			0:30								2	Terræntur	0,8	0:30	0:30	<b>O-teknik</b>			
	23-02			0:33								3	Terræntur	0,9	0:33	1:03	<b>Pas</b>			
	24-02															1:03	<b>6 Belastning</b>			
	25-02															1:03	<b>1,8 Dagsform</b>			
	26-02			0:40								2	Terræntur	1,1	0:40	1:43	<b>3:18</b>	<b>Løb</b>		
	27-02		0:10	0:35								2	Tempotræning + alm tempo	1,4	0:45	2:28	<b>Alternativ</b>			
	28-02				0:50							2	Joggetur	0,8	0:50	<b>3:18</b>	<b>Styrke</b>			
																	<b>O-teknik</b>			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
9	29-02			0:53								3	Sti	1,6	0:53	0:53				
	1-03			0:25								2	5 km asfalt	0,6	0:25	1:18				
	2-03															1:18				
	3-03		0:16	0:20								3	In/out 8x2 min i terræn	1,2	0:36	1:54			4:03	Løb
	4-03			0:38								3	Terræntur	1,1	0:38	2:32				Alternativ
	5-03	0:05	0:25	0:35								3	Lange interval med bakker + 7 km	2,5	1:05	3:37				Styrke
	6-03				0:26							1	Joggetur	0,4	0:26	4:03				O-teknik
10	7-03																			
	8-03			0:40								3	Terræntur	1,1	0:40	0:40				
	9-03															0:40				
	10-03	0:03		0:10								2	6x30 sek sprint + 2 km	0,4	0:13	0:53			2:54	Løb
	11-03				0:25							2	Joggetur	0,3	0:25	1:18				Alternativ
	12-03			0:38								3	Terræntur	1,1	0:38	1:56				Styrke
	13-03		0:16	0:42								3	Tempotur i terræn + alm tempo	2,0	0:58	2:54				O-teknik
																	5	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		
11	14-03																		
	15-03			0:30								2	Terræntur	0,8	0:30	0:30			
	16-03		0:16	0:25								3	Interval 3 x 1 km + 2 x 400 m + 5 km	1,4	0:41	1:11			
	17-03															1:11			
	18-03				1:00							4	Postudsætning mm.	1,0	1:00	2:11		<b>3:17</b> Løb	
	19-03		0:24									4	Danish spring mellemdistance	0,9	0:24	2:35		Alternativ	
	20-03		0:42									3	Danish spring langdistance	1,8	0:42	<b>3:17</b>		Styrke	
12	21-03																		
	22-03			1:20								3	Terræntur	2,6	1:20	1:20			
	23-03						0:18					2	Styrketræning 6x3x1 min		0:18	1:38			
	24-03		0:50	0:10								3	O-løb Grønholt Vang	2,4	1:00	2:38		<b>4:03</b> Løb	
	25-03		0:42	0:10								4	O-løb Gurre Vang	2,0	0:52	3:30		Alternativ	
	26-03															3:30		<b>0:18</b> Styrke	
	27-03		0:41	0:10								4	O-løb Egebæksvang	1,9	0:51	<b>4:21</b>		O-teknik	
																			Pas
																			<b>9</b> Belastning
																			<b>3,2</b> 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	28-03		0:44		0:15							4	O-løb Teglstруп Hegn	2,2	0:59	0:59												
	29-03															0:59			4:12 Løb	Alternativ								
	30-03		0:18		0:10							3	9 x 2 min i terræn	0,8	0:28	1:27					0:10 Styrke	O-teknik						
	31-03		0:21				0:10					3	5 km asfalt + styrketræning	0,8	0:31	1:58							Pas	9 Belastning				
	1-04															1:58									3,4 Dagsform			
	2-04		0:19	0:35								4	5 km asfalt +7 km	1,9	0:54	2:52											3,4	
	3-04			1:30								3	Rolig tur sti/asfalt	3,0	1:30	4:22												
4-04				0:53								2	11 km sti	1,6	0:53	0:53	3:38 Løb	Alternativ										
5-04					0:50							1	O-løb	0,8	0:50	1:43			Styrke	O-teknik								
6-04																1:43					Pas	8 Belastning						
7-04																1:43							2,3	Dagsform				
8-04		0:15	0:17									3	10 x Fruebjerg	1,3	0:32	2:15									8			
9-04																2:15											2,3	
10-04		1:23										3	O-løb Skjoldenæsholm	4,0	1:23	3:38												

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
15	11-04			0:52								3	10 km asfalt	1,5	0:52	0:52				
	12-04				0:50							1	o-løb	0,8	0:50	1:42				
	13-04															1:42				
	14-04			1:20								3	Langtur	2,6	1:20	3:02			<b>4:14</b>	<b>Løb</b>
	15-04															3:02			<b>Alternativ</b>	
	16-04						0:12					2	4x3x1 min styrketræning		0:12	3:14			<b>0:12</b>	<b>Styrke</b>
	17-04		1:02		0:10							2	O-løb Grønholt Hegn	3,1	1:12	<b>4:26</b>			<b>O-teknik</b>	
16	18-04																			
	19-04																			
	20-04																			
	21-04																			
	22-04		0:13		0:10							3	DM sprint	0,6	0:23	0:23			<b>8</b>	<b>Belastning</b>
	23-04															0:23			<b>Pas</b>	
	24-04		1:21		0:10							5	DM ultralang	4,1	1:31	<b>1:54</b>			<b>2,2</b>	<b>Dagsform</b>

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund													
17	25-04		0:10	0:46								4	12 km på sti	1,8	0:56	0:56														
	26-04															0:56			4:28 Løb	Alternativ										
	27-04		0:16	0:25								3	5 x 700 m + 4 km	1,4	0:41	1:37					Styrke	O-teknik								
	28-04	0:03		0:10								3	Bakkespurter 3 x 6 x 10 sek	0,4	0:13	1:50							Pas	10 Belastning						
	29-04			1:00								4	Terræn + sti	1,8	1:00	2:50									3,6 Dagsform					
	30-04															2:50											10 Belastning	3,6 Dagsform		
	1-05		1:28	0:10								4	O-løb. Rude skov. Træt til sidst	4,6	1:38	4:28													3,6 Dagsform	
2-05						0:18						2	Styrketræning 6x3x1 min		0:18	0:18	2:53 Løb	Alternativ												
18	3-05		0:45									2	O-løb	1,9	0:45	1:03			0:36 Styrke	O-teknik										
	4-05	0:03		0:10								3	9 x 30 sek sprint	0,3	0:13	1:16					Pas	6 Belastning								
	5-05					0:18						3	Styrketræning 6x3x1 min		0:18	1:34							2,8 Dagsform							
	6-05			1:30								3	Rolig tur sti/asfalt	3,0	1:30	3:04									6 Belastning	2,8 Dagsform				
	7-05															3:04											6 Belastning	2,8 Dagsform		
	8-05		0:15	0:10								4	10 x Bakke	0,7	0:25	3:29													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	Rolf Lund	
21	23-05																	
	24-05			0:35								3	7 km i terræn	1,0	0:35	0:35		
	25-05															0:35		
	26-05		0:37									3	Brighon morgentur	1,5	0:37	1:12		2:25 Løb
	27-05				0:18							1	Brighon morgentur	0,2	0:18	1:30		Alternativ
	28-05															1:30		Styrke
	29-05				0:55								2	Indsamling af poster	0,9	0:55	2:25	O-teknik
22	30-05			0:40								3	8 km	1,1	0:40	0:40		Pas
	31-05		0:48									2	O-løb	2,1	0:48	1:28		4 Belastning
	1-06															1:28		2,3 Dagsform
	2-06															1:28		2:33 Løb
	3-06			0:39								3	8 km + i Øressund	1,1	0:39	2:07		Alternativ
	4-06	0:11			0:15							4	1000 m 3.17 + 5 x 400 m interval + 3 km	0,8	0:26	2:33		Styrke
	5-06															2:33		O-teknik
																2:33		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	
23	6-06			0:57								3	Mandagstur sti, vej 11 km	1,7	0:57	0:57		
	7-06		0:37		0:10							4	Klubmesterskabsløb	1,7	0:47	1:44		
	8-06															1:44		
	9-06		0:16		0:16							3	8 x 2 min i terræn	0,9	0:32	2:16		
	10-06						0:12					2	Styrketræning 4x3x1 min		0:12	2:28		
	11-06		0:22	0:30								4	6 km + 4 Intervaller af forskellig længde 1 km-2,5 km ca. 3.25-3.50/km	1,8	0:52	3:20		
	12-06		0:49		0:10							4	O-løb. Gribskov åben bane	2,4	0:59	4:19		
24	13-06																	
	14-06			0:55								3	Terræn	1,6	0:55	0:55		
	15-06															0:55		
	16-06		0:30									2	10 x Fruebjerg	1,2	0:30	1:25		
	17-06				0:16		0:06					2	Joggetur + styrketræning	0,2	0:22	1:47		
	18-06							0:12				2	Styrketræning	#####	#####	1:47		
	19-06			1:15								3	Rolig tur sti/asfalt	2,4	1:15	3:02		
																#####	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	Rolf Lund	
25	20-06			0:30								3	Terræn	0,8	0:30	0:30		
	21-06			0:55								2	O-løb	1,6	0:55	1:25		
	22-06															1:25		
	23-06															1:25		
	24-06			0:40								3	Terræn	1,1	0:40	2:05		
	25-06		0:21		0:18							3	6 x 1000 m 3.34 min/km + 3 km	1,1	0:39	2:44		
	26-06						0:18					2	Styrketræning 6 x 3 x 1 min		0:18	3:02		
26	27-06																	
	28-06																	
	29-06		0:20		0:20							3	5 km delt op i 7 ryk + opvarmning og afjogning	1,1	0:40	0:40		
	30-06			1:05								4	Terræn	2,0	1:05	1:45		
	1-07		0:10		0:10							3	10x Bakkespurter 20 m højde	0,5	0:20	2:05		
	2-07				0:40							3	Terræn	1,1	0:40	2:45		
	3-07	0:03										4	10 x 30 sek sprint	0,1	0:03	2:48		
																<b>2:44</b>	<b>Løb</b>	
																	<b>Alternativ</b>	
																<b>0:18</b>	<b>Styrke</b>	
																	<b>O-teknik</b>	
																	<b>Pas</b>	
																<b>5</b>	<b>Belastning</b>	
																<b>2,6</b>	<b>Dagsform</b>	
																<b>2:48</b>	<b>Løb</b>	
																	<b>Alternativ</b>	
																	<b>Styrke</b>	
																	<b>O-teknik</b>	
																	<b>Pas</b>	
																<b>5</b>	<b>Belastning</b>	
																<b>3,4</b>	<b>Dagsform</b>	

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	4-07			0:58								3	Mandagstur sti, vej 11 km	1,8	0:58	0:58				
	5-07			0:30								3	Terræn	0,8	0:30	1:28				
	6-07		0:20	0:15								3	5 x ca. 1000 m + 3 km	1,2	0:35	2:03				
	7-07															2:03				
	8-07															2:03				
	9-07			0:33	0:25								4	13,3 km	2,2	0:58			3:01	
	10-07																		3:01	
28	11-07		0:20	0:23								3	Hornbæk 12 x bakke + løbetur	1,5	0:43	0:43				
	12-07			0:33								3	7,5 km asfalt	0,9	0:33	1:16				
	13-07						0:18					2	Styrketræning 6x3x1 min		0:18	1:34				
	14-07			0:53								3	Terræn	1,6	0:53	2:27				
	15-07				0:30							2	Joggetur, svampetur	0,4	0:30	2:57				
	16-07			0:28								3	Bysprint. St. Moriutz	1,1	0:28	3:25				
	17-07			0:56	0:10							3	1. etape SOW	2,7	1:06	4:31				
																	3:01	Løb		
																		Alternativ		
																		Styrke		
																		O-teknik		
																		Pas		
																		6 Belastning		
																		3,3 Dagsform		
																		4:13	Løb	
																			Alternativ	
																			0:18	Styrke
																			O-teknik	
																			Pas	
																			8 Belastning	
																			2,7	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		
29	18-07		0:33		0:10							4	2. etape SOW	1,5	0:43	0:43			
	19-07		1.00		0:10							4	3. etape SOW i 2200 m højde	#####	0:10	0:53			
	20-07						3.00					3	hviledag med vandretur i bjergene. 500 m stigning	#####	#####	0:53			
	21-07			0:55	0:10							3	4. etape SOW. For ujævnt til at kunne løbe	1,9	1:05	1:58	<b>4:18</b>	<b>Løb</b>	
	22-07		0:42		0:10							4	5. etape SOW i 2600 m højde	2,0	0:52	2:50		<b>Alternativ</b>	
	23-07		0:49		0:10							4	6. etape SOW	2,4	0:59	3:49		<b>Styrke</b>	
	24-07				0:29							4	6,6 km tempoagtigt	0,8	0:29	<b>4:18</b>	#####	<b>O-teknik</b>	
30	25-07			0:50								3	Mandagstur 10 km	1,5	0:50	0:50		<b>Pas</b>	
	26-07			0:22			0:18					3	5 km + styrketræning 6x3x1 min	0,5	0:40	1:30		<b>Belastning</b>	
	27-07		0:19	0:20								4	Interval 5 km fordelt på 6 ryk + 4 km	1,3	0:39	2:09		<b>Dagsform</b>	
	28-07					###						3	Cykeltur 20 km			2:09	<b>4:11</b>	<b>Løb</b>	
	29-07		0:22									2	Sprinttræning. Espergærde	0,8	0:22	2:31		<b>Alternativ</b>	
	30-07		0:20		0:35							3	5 km tempo + 7 km rolig	1,4	0:55	3:26		<b>Styrke</b>	
	31-07			1:03								3	Sti terræn	1,9	1:03	<b>4:29</b>	8	<b>O-teknik</b>	
																	3,0	<b>Pas</b>	
																		8	<b>Belastning</b>
																		3,0	<b>Dagsform</b>

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
31	1-08			1:00								4	Mandagstur 12 km	1,8	1:00	1:00			
	2-08		0:23									3	Sprinttræning, Farum	0,9	0:23	1:23			
	3-08						0:12					2	Styrketræning 4 x 3 x 1		0:12	1:35			
	4-08	0:02			0:10							2	7 x 30 sek sprint	0,2	0:12	1:47	<b>1:56</b>	<b>Løb</b>	
	5-08															1:47	<b>0:12</b>	<b>Styrke</b>	
	6-08															1:47		<b>0-teknik</b>	
	7-08		0:11		0:10								4	Sprint Q. Tallinn	0,5	0:21	<b>2:08</b>	<b>3</b>	<b>Belastning</b>
32	8-08		0:13		0:15							4	Sprint Finale. Tallinn. Disket	0,7	0:28	0:28			
	9-08				0:45							3	Modelevent. Blåbærskov	0,7	0:45	1:13			
	10-08		0:39		0:15							4	Lang Q1	2,0	0:54	2:07			
	11-08		0:48		0:05							2	Lang Q2	2,2	0:53	3:00	<b>4:00</b>	<b>Løb</b>	
	12-08															3:00		<b>Alternativ</b>	
	13-08		0:45		0:15								5	Finale. Verdensmester	2,3	1:00	4:00		<b>Styrke</b>
	14-08																	<b>0-teknik</b>	
																	<b>4:00</b>	<b>8</b>	<b>Belastning</b>
																<b>4:00</b>	<b>3,6</b>	<b>Dagsform</b>	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
33	15-08			1:05								4	Mandagstur 13 km	2,0	1:05	1:05		
	16-08			0:30								3	Terræn	0,8	0:30	1:35		
	17-08		0:20		0:40							4	8 x 600 m + mellemjog og opvarmning/afjogning	1,5	1:00	2:35		
	18-08															2:35	<b>3:45</b>	<b>Løb</b>
	19-08			0:22			0:06					2	5 km + styrketræning 2x3x1 min	0,5	0:28	3:03		<b>Alternativ</b>
	20-08		0:33		0:15							3	3 x 3000 m på bane (3,50/km)	1,6	0:48	3:51		<b>0:06 Styrke</b>
	21-08																	<b>O-teknik</b>
34	22-08																	<b>Pas</b>
	23-08			0:45								2	Sensommercup	1,3	0:45	0:45		<b>7 Belastning</b>
	24-08			0:11								1	2,5 km løbetur hente cykel	0,2	0:11	0:56		<b>3,2 Dagsform</b>
	25-08		0:03		0:10							3	9x30 sek sprint + 2 km	0,3	0:13	1:09		<b>2:47 Løb</b>
	26-08			0:30								3	Hente bil	0,8	0:30	1:39		<b>Alternativ</b>
	27-08															1:39		<b>Styrke</b>
	28-08		1:08									2	O-løb. Kongelunden	3,2	1:08	<b>2:47</b>		<b>O-teknik</b>
																		<b>Pas</b>

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund				
35	29-08			0:53								3	Mandagstur 11 km	1,6	0:53	0:53					
	30-08		0:42									3	Sensommercup	1,8	0:42	1:35					
	31-08						0:18					2	Styrketræning 6x3x1 min		0:18	1:53					
	1-09			1:00								3	Terræn	1,8	1:00	2:53			<b>4:12</b>	<b>Løb</b>	
	2-09	0:01		0:10								3	6 x Bakkesprint + joggetur	0,2	0:11	3:04				<b>Alternativ</b>	
	3-09		0:26									5	DM-mellem	1,0	0:26	3:30				<b>0:18</b>	<b>Styrke</b>
	4-09			1:00								3	Terræn	1,8	1:00	<b>4:30</b>				<b>O-teknik</b>	
36	5-09			1:03								3	Mandagstur 12 km	1,9	1:03	1:03					
	6-09		0:20	0:33								2	Sensommercup 8,8 km	1,9	0:53	1:56					
	7-09															1:56					
	8-09	0:02		0:15								2	10 x bakkespurt + 3 km	0,3	0:17	2:13			<b>3:31</b>	<b>Løb</b>	
	9-09															2:13				<b>Alternativ</b>	
	10-09	0:33										3	DM stafet nr. 1	1,8	0:33	2:46				<b>Styrke</b>	
	11-09	0:45										4	DM lang nr. 1	2,6	0:45	<b>3:31</b>				<b>O-teknik</b>	
																<b>2,8</b>	<b>Dagsform</b>				

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
37	12-09				0:30							3	Joggetur.	0,4	0:30	0:30				
	13-09				0:15							2	Joggetur	0,2	0:15				0:45	
	14-09	0:24		0:25								3	6x1000 m + 4 km	2,1	0:49				1:34	
	15-09	0:40										4	DM-lang banen igen	2,3	0:40				2:14	
	16-09						0:18					2	Styrketræning 6x3x1 min		0:18				2:32	<b>2:52</b> Løb
	17-09																		2:32	<b>Alternativ</b>
	18-09		0:08		0:30								2	8x1 min + joggetur	0,8				0:38	<b>0:18</b> Styrke
																<b>2:32</b>	<b>O-teknik</b>			
																	<b>Pas</b>			
																	<b>6</b> Belastning			
																	<b>2,7</b> Dagsform			
38	19-09			1:04								3	Mandagstur 12 km	2,0	1:04	1:04				
	20-09					###						2	Cykeltur 30 km						1:04	
	21-09			1:22								2	Langtur	2,7	1:22				2:26	
	22-09																		2:26	<b>4:09</b> Løb
	23-09																		2:26	<b>Alternativ</b>
	24-09				0:40								2	Postudsætning mm.	0,6				0:40	<b>Styrke</b>
	25-09	0:30	0:33										3	O-løb Rude skov	3,4				1:03	3:06
																3:06	<b>Pas</b>			
																	<b>9</b> Belastning			
																	<b>2,4</b> 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				
41	10-10			0:55								3	Mandagstur	1,6	0:55	0:55					
	11-10		0:45									2	O-løb 6,1 km	1,9	0:45	1:40					
	12-10		0:20	0:30								3	5 km tempo + 6 km rolig	1,7	0:50	2:30					
	13-10			1:00								3	Terræntur 11 km	1,8	1:00	3:30			3:51	Løb	
	14-10															3:30			Alternativ		
	15-10						0:12						2	Styrketræning 4x3x1 min		0:12			3:42	0:12	Styrke
	16-10	0:06				0:15							3	8 x 30 sek sprint + 3 km	0,5	0:21			4:03	0:12	O-teknik
42	17-10			1:18								2	16 km på sti	2,5	1:18	1:18					
	18-10															1:18					
	19-10						0:12					2	Styrketræning 4x3x1 min		0:12	1:30					
	20-10		0:52									3	O-løb Endrup Hegn 6,8 km	2,3	0:52	2:22			4:09	Løb	
	21-10				0:25							2	Joggetur terræn	0,3	0:25	2:47			Alternativ		
	22-10		1:34									2	Blotslitet	4,7	1:34	4:21			0:12	Styrke	
	23-10															4:21			O-teknik		
																4:21			10	Belastning	
															4:21	2,2	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				
43	24-10			0:56								2	Mandagstur								
	25-10			1:05								2	O-løb	2,0	1:05	1:05					
	26-10						0:18					3	Styrketræning 6x3x1 min		0:18	1:23					
	27-10			1:03								3	Terræntur	1,9	1:03	2:26			3:30	Løb	
	28-10															2:26			Alternativ		
	29-10		0:40										4	Høstopen Bornholm	1,7	0:40			3:06	0:18	Styrke
	30-10		0:42										3	Høstopen Bornholm	1,8	0:42			3:06		O-teknik
																	3:48	7	Belastning		
																	2,8	Dagsform			