

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
46	14-11																	
	15-11																	
	16-11																	
	17-11			0:23								3	5 km	0,6	0:23	0:23		2:30 Løb
	18-11			0:20								2	4 km	0,5	0:20	0:43		Alternativ
	19-11			1:05								3	12 km	2,0	1:05	1:48		Styrke
	20-11		0:42									2	O-løb	1,8	0:42	2:30		O-teknik
47	21-11			0:35								3	Rolig tur	1,0	0:35	0:35		Pas
	22-11															0:35		5 Belastning
	23-11			0:25								3	Terræn	0,6	0:25	1:00		2,5 Dagsform
	24-11			0:30								3	Terræn	0,8	0:30	1:30		Løb
	25-11															1:30		Alternativ
	26-11			0:23								3	5 km	0,6	0:23	1:53		Styrke
	27-11															1:53		O-teknik
																1:53		Pas
																		3 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		
48	28-11																		
	29-11				0:30							2	Joggetur	0,4	0:30		0:30		
	30-11																0:30		
	1-12		0:18									3	Bakketræning	0,6	0:18		0:48		1:56 Løb
	2-12				0:25							2	Joggetur	0,3	0:25		1:13		Alternativ
	3-12		0:43									4	Vintercup Trørød hegn	1,8	0:43		1:56		Styrke
	4-12																1:56		O-teknik
49	5-12																		
	6-12				0:30							2	Joggetur i terræn	0,4	0:30		0:30		
	7-12				0:30							3	Joggetur i terræn	0,4	0:30		1:00		
	8-12				0:40							3	Joggetur i terræn	0,6	0:40		1:40		1:59 Løb
	9-12																1:40		Alternativ
	10-12																1:40		Styrke
	11-12	0:04			0:15							3	8 x 30 sek sprint	0,4	0:19		1:40		O-teknik
																1:59		Pas	
																	2		Belastning
																	2,8		Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
50	12-12				0:30							2	Joggetur	0,4	0:30	0:30				
	13-12				0:30							2	Joggetur i terræn	0,4	0:30				1:00	
	14-12																		1:00	
	15-12			0:41									3	Terræn	1,2				0:41	1:41
	16-12			0:31									3	Terræn	0,8				0:31	2:12
	17-12		0:44										3	Vintercup	1,9				0:44	2:56
	18-12					0:12							2	Styrketræning					0:12	3:08
51	19-12	0:04			0:20							2	7 x 30 sek + 4 km	0,5	0:24	0:24				
	20-12																		0:24	
	21-12			0:46									3	Terræn	1,3				0:46	1:10
	22-12				0:25								2	5 km	0,3				0:25	1:35
	23-12																		1:35	
	24-12		0:37										4	Gurre sø rundt	1,5				0:37	2:12
	25-12																		2:12	
																2:56	Løb			
																	Alternativ			
																0:12	Styrke			
																	O-teknik			
																	Pas			
																5	Belastning			
																2,5	Dagsform			
																2:12	Løb			
																	Alternativ			
																	Styrke			
																	O-teknik			
																	Pas			
																4	Belastning			
																2,8	Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
52	26-12			0:50								3	O-løb	1,5	0:50	0:50			
	27-12			0:25								3	Terræn	0,6	0:25	1:15			
	28-12						0:12					2	Styrketræning		0:12	1:27			
	29-12			0:26								3	Terræn	0,7	0:26	1:53			
	30-12			0:33								3	Sti/terræn	0,9	0:33	2:26			2:44 Løb
	31-12				0:30							2	Joggetur	0,4	0:30	2:56			0:12 Styrke
	1-01															2:56			0:12 Styrke
1	2-01		0:45									3	10 km	1,9	0:45	0:45	0:12 Styrke		
	3-01				0:10							2	Styrketræning	0,1	0:10	0:55	0:12 Styrke		
	4-01			0:42								3	Terræn	1,2	0:42	1:37	0:12 Styrke		
	5-01															1:37	0:12 Styrke		
	6-01															1:37	0:12 Styrke		
	7-01		0:47		0:15								2	Vintercup	2,4	1:02	2:39	0:12 Styrke	
	8-01																2:39	0:12 Styrke	
																2:56	2,7 Dagsform		
																2:39	2,5 Dagsform		

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
2	9-01																		
	10-01																		
	11-01																		
	12-01																		
	13-01																	Løb	
	14-01																		Alternativ
	15-01																		Styrke
3	16-01																		O-teknik
	17-01				0:20							2	Joggetur	0,3	0:20				Pas
	18-01				0:15							3	Joggetur	0,2	0:15		0:20		Belastning
	19-01				0:10							3	Joggetur	0,1	0:10		0:35		Dagsform
	20-01																0:45		1:33 Løb
	21-01		0:48									3	Vintercup	2,1	0:48		0:45		Alternativ
	22-01																1:33		Styrke
																1:33		O-teknik	
																1:33		Pas	
																1:33		3 Belastning	
																1:33		2,8 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
4	23-01			0:40								3	Terræn	1,1	0:40	0:40				
	24-01		0:35		0:35							3	8 km tempo + jog	2,2	1:10	1:50				
	25-01				0:20							2	Joggetur	0,3	0:20	2:10				
	26-01					###						2	Rulleski			2:10				
	27-01	0:04			0:15							2	bakketræning + 4 x 30 sek sprint	0,4	0:19	2:29			3:11	Løb
	28-01	0:12			0:30							3	3 x 1000 m + 5 km	1,1	0:42	3:11			Alternativ	Styrke
	29-01															3:11			O-teknik	Pas
5	30-01			0:48								2	10 km	1,4	0:48	3:11	5 Belastning	2,5 Dagsform		
	31-01															3:11				
	1-02			0:30								3	Terræn	0,8	0:30	0:48				
	2-02															0:48				
	3-02					###										1:18	1:18	Løb		
	4-02					###										1:18	Alternativ	Styrke		
	5-02					###										1:18	O-teknik	Pas		
															1:18	2 Belastning	2,5 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			
6	6-02					###														
	7-02					###														
	8-02																			
	9-02			0:30								3	Terræn	0,8	0:30		0:30	2:45	Løb	
	10-02			0:35								3	Terræn	1,0	0:35		1:05		Alternativ	
	11-02			0:50								2	10 km	1,5	0:50		1:55		Styrke	
	12-02			0:50								3	O-løb	1,5	0:50		2:45		O-teknik	
7	13-02																			
	14-02			0:45								3	Terræn	1,3	0:45		0:45			
	15-02		0:20	0:30								3	6 x 800 m + 4,5 km	1,7	0:50		1:35			
	16-02																1:35			
	17-02			0:40								3	Terræn	1,1	0:40		2:15		3:48	Løb
	18-02			0:45								2	Sti	1,3	0:45		3:00		Alternativ	
	19-02		0:48									3	O-løb	2,1	0:48		3:48		Styrke	
																			8 Belastning	
																			2,8 Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
8	20-02			0:34								3	Terræn	0,9	0:34	0:34				
	21-02				0:35							3	Rolig Terræn	0,5	0:35	1:09				
	22-02															1:09				
	23-02															1:09				
	24-02															1:09			1:09	Løb
	25-02															1:09			1:09	Alternativ
	26-02															1:09			1:09	Styrke
9	27-02																			
	28-02																			
	1-03																			
	2-03																			
	3-03																		1:09	1 Belastning
	4-03																		1:09	3,0 Dagsform
	5-03																			
																		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	
10	6-03																
	7-03																
	8-03																
	9-03																
	10-03																
	11-03																
	12-03																
11	13-03																
	14-03																
	15-03																
	16-03																
	17-03																
	18-03																
	19-03																
																	Løb
																	Alternativ
																	Styrke
																	O-teknik
																	Pas
																	Belastning
																	Dagsform

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
12	20-03																		
	21-03																		
	22-03																		
	23-03																		
	24-03																	Løb	
	25-03																		Alternativ
	26-03																		Styrke
13	27-03																		O-teknik
	28-03																		Pas
	29-03																		Belastning
	30-03																		Dagsform
	31-03																		Løb
	1-04																		Alternativ
	2-04																		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			
14	3-04																	Rolf Lund	
	4-04																		
	5-04																		
	6-04																		
	7-04																		
	8-04																		Løb
	9-04																		Alternativ
15	10-04																	Styrke	
	11-04																	O-teknik	
	12-04																	Pas	
	13-04																	Belastning	
	14-04																	Dagsform	
	15-04																		
	16-04																		

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	
16	17-04																
	18-04																
	19-04																
	20-04																
	21-04																
	22-04																
	23-04																
17	24-04																
	25-04																
	26-04																
	27-04																
	28-04																
	29-04																
	30-04																
																	Løb
																	Alternativ
																	Styrke
																	O-teknik
																	Pas
																	Belastning
																	Dagsform

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt		
18	1-05																Rolf Lund
	2-05																
	3-05																
	4-05																
	5-05																
	6-05																
	7-05																
19	8-05																
	9-05																
	10-05																
	11-05																
	12-05																
	13-05																
	14-05																

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt		
20	15-05																	
	16-05																	
	17-05																	
	18-05																	
	19-05																	
	20-05																	
	21-05																	
21	22-05																	
	23-05																	
	24-05																	
	25-05																	
	26-05																	
	27-05																	
	28-05																	
																	Løb	
																	Alternativ	
																	Styrke	
																	O-teknik	
																	Pas	
																	Belastning	
																	Dagsform	
																		Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		Belastning
																		Dagsform

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	
22	29-05																
	30-05																
	31-05																
	1-06																
	2-06																
	3-06																
	4-06																
23	5-06																
	6-06																
	7-06																
	8-06																
	9-06																
	10-06																
	11-06																

Rolf Lund

- 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		
24	12-06																Rolf Lund	
	13-06																	
	14-06																	
	15-06																	
	16-06																	Løb
	17-06																	Alternativ
	18-06																	Styrke
25	19-06																O-teknik	
	20-06																Pas	
	21-06																Belastning	
	22-06																Dagsform	
	23-06																Løb	
	24-06																Alternativ	
	25-06																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	Rolf Lund		
26	26-06																		
	27-06																		
	28-06																		
	29-06																		
	30-06																		
	1-07																		Løb
	2-07																		Alternativ
27	3-07																		Styrke
	4-07																		O-teknik
	5-07																		Pas
	6-07																		Belastning
	7-07																		Dagsform
	8-07																		Løb
	9-07																		Alternativ

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	
28	10-07																
	11-07																
	12-07																
	13-07																
	14-07																
	15-07																
	16-07																
29	17-07																
	18-07																
	19-07																
	20-07																
	21-07																
	22-07																
	23-07																
																	Løb
																	Alternativ
																	Styrke
																	O-teknik
																	Pas
																	Belastning
																	Dagsform

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt		
30	24-07																	
	25-07																	
	26-07																	
	27-07																	
	28-07																	
	29-07																	
	30-07																	
31	31-07																	
	1-08																	
	2-08																	
	3-08																	
	4-08																	
	5-08																	
	6-08																	
																	Løb	
																	Alternativ	
																	Styrke	
																	O-teknik	
																	Pas	
																	Belastning	
																	Dagsform	

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	
32	7-08																
	8-08																
	9-08																
	10-08																
	11-08																
	12-08																
	13-08																
33	14-08																
	15-08																
	16-08																
	17-08																
	18-08																
	19-08																
	20-08																
																	Løb
																	Alternativ
																	Styrke
																	O-teknik
																	Pas
																	Belastning
																	Dagsform

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
34	21-08																		
	22-08																		
	23-08																		
	24-08																		
	25-08																	Løb	
	26-08																		Alternativ
	27-08																		Styrke
35	28-08																		O-teknik
	29-08																		Pas
	30-08																		Belastning
	31-08																		Dagsform
	1-09																		
	2-09																		
	3-09																		

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
36	4-09																		
	5-09																		
	6-09																		
	7-09																		
	8-09																	Løb	
	9-09																		Alternativ
	10-09																		Styrke
37	11-09																		O-teknik
	12-09																		Pas
	13-09																		Belastning
	14-09																		Dagsform
	15-09																		Løb
	16-09																		Alternativ
	17-09																		Styrke

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	
38	18-09																
	19-09																
	20-09																
	21-09																
	22-09																
	23-09																
	24-09																
39	25-09																
	26-09																
	27-09																
	28-09																
	29-09																
	30-09																
	1-10																
																	Løb
																	Alternativ
																	Styrke
																	O-teknik
																	Pas
																	Belastning
																	Dagsform

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	
40	2-10															Rolf Lund
	3-10															
	4-10															
	5-10															
	6-10															
	7-10															
	8-10															
41	9-10															
	10-10															
	11-10															
	12-10															
	13-10															
	14-10															
	15-10															

Rolf Lund

- 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		
42	16-10																	
	17-10																	
	18-10																	
	19-10																	
	20-10																	
	21-10																	
	22-10																	
43	23-10																	
	24-10																	
	25-10																	
	26-10																	
	27-10																	
	28-10																	
	29-10																	
																	Løb	
																	Alternativ	
																	Styrke	
																	O-teknik	
																	Pas	
																	Belastning	
																	Dagsform	
																		Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		Belastning
																		Dagsform

Rolf Lund

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt
44	30-10															
	31-10															
	1-11															
	2-11															
	3-11															
	4-11															
	5-11															

Rolf Lund

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