

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- 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
																1:53		3 Belastning
																1:53		3,0 Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- 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	Kredslobs- 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	Kredslobs- 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			
	31-12				0:30							2	Joggetur	0,4	0:30	2:56			
	1-01															2:56			
																2:44	Løb		
																		Alternativ	
																		0:12	Styrke
																			O-teknik
																			Pas
																			4 Belastning
																			2,7 Dagsform
1	2-01		0:45									3	10 km	1,9	0:45	0:45			
	3-01				0:10							2	Styrketræning	0,1	0:10	0:55			
	4-01			0:42								3	Terræn	1,2	0:42	1:37			
	5-01															1:37			
	6-01															1:37			
	7-01		0:47		0:15							2	Vintercup	2,4	1:02	2:39			
	8-01															2:39			
																		2:39	Løb
																			Alternativ
																			Styrke
																			O-teknik
																			Pas
																			6 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	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	
																		Pas	
																		3 Belastning	
																		2,8 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	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			2:29	Alternativ
	29-01															3:11			2:29	Styrke
5	30-01			0:48								2	10 km	1,4	0:48	3:11	3:11	O-teknik		
	31-01															3:11	3:11	Pas		
	1-02			0:30								3	Terræn	0,8	0:30	3:11	3:11	5 Belastning		
	2-02															3:11	3:11	2,5 Dagsform		
	3-02					###										1:18	1:18	1:18	Løb	
	4-02					###										1:18	1:18	1:18	Alternativ	
	5-02					###										1:18	1:18	1:18	Styrke	
																1:18	1:18	O-teknik		
																1:18	1:18	Pas		
																1:18	1:18	2 Belastning		
																1:18	1:18	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			
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					###							Ski			1:09			2:54	Løb
	25-02			1:00		###							Ski O-løb, nat	1,8	1:00	2:09			Alternativ	
	26-02				0:45								Jog i terræn	0,7	0:45	2:54			Styrke	
9	27-02			0:55									11 km på sti	1,6	0:55	0:55	3:15	Løb		
	28-02				0:35								Joggetur i terræn	0,5	0:35	1:30	Alternativ			
	1-03		0:20	0:10									Fartleg	1,1	0:30	2:00	Styrke			
	2-03			0:40									Terræn	1,1	0:40	2:40	O-teknik			
	3-03			0:35									Terræn	1,0	0:35	3:15	Pas			
	4-03															3:15	5 Belastning			
	5-03															3:15	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				
10	6-03			0:40									Terræn	1,1	0:40	0:40					
	7-03			0:35									Terræn	1,0	0:35				1:15		
	8-03			0:20									Terræn	0,5	0:20				1:35		
	9-03	0:05			0:10								9x30 sek sprint	0,3	0:15				1:50	3:20	Løb
	10-03																		1:50	Alternativ	
	11-03		0:30		0:10									O-løb 3,8 km 30 min	1,4				0:40	2:30	O-teknik
	12-03				0:50									O-løb	1,5				0:50	3:20	6 Belastning
11	13-03			0:52									10,2 km på sti	1,5	0:52	0:52					
	14-03				0:50								Joggetur	0,8	0:50				1:42		
	15-03																		1:42		
	16-03			0:40									Terræn	1,1	0:40				2:22	3:07	Løb
	17-03																		2:22	Alternativ	
	18-03	0:05			0:10									Bakkesprint 9 x 30 sek	0,3				0:15	2:37	O-teknik
	19-03				0:30									Joggetur	0,4				0:30	3:07	4 Belastning
																3:07	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			
14	3-04			0:52									10,5 km på sti	1,5	0:52	0:52				
	4-04			0:43									O-løb	1,2	0:43	1:35				
	5-04		0:35	0:25									5 x 900 m + 5 km	2,3	1:00	2:35				
	6-04															2:35				
	7-04	0:05			0:10								18 x 10 sek bakkesprint	0,3	0:15	2:50			2:50	Løb
	8-04												forkølet			2:50			Alternativ	
	9-04												forkølet			2:50			Styrke	
15	10-04												forkølet							
	11-04																			
	12-04																			
	13-04		0:52		0:15								Påskeløb nr. 3	2,6	1:07	1:07	4:17	Løb		
	14-04		0:55		0:15								Påskeløb nr. 1	2,8	1:10	2:17	Alternativ			
	15-04		0:54		0:15								Påskeløb nr. 4, samlet nr. 1	2,7	1:09	3:26	Styrke			
	16-04		0:41		0:10								Påskecup	1,9	0:51	4:17	O-teknik			
																	Pas			
																	10 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			
16	17-04		0:43		0:10								Påskecup	2,0	0:53	0:53				
	18-04															0:53			3:24	Løb
	19-04		0:10	0:20									10 x 270 m + 4km	0,9	0:30	1:23				
	20-04					###							Styrketræning			1:23			Styrke	
	21-04															1:23				O-teknik
	22-04		0:13		0:15								DM sprint, nr. 1	0,7	0:28	1:51			Pas	
	23-04		1:18		0:15								DM ultralang nr. 1	4,1	1:33	3:24				8 Belastning
17	24-04																			
	25-04				0:35								Joggetur, 5 km	0,5	0:35	0:35			2:23	Løb
	26-04				0:35								Joggetur, 5 km	0,5	0:35	1:10				
	27-04				1.00								Joggetur, 10 km			1:10			Styrke	
	28-04															1:10				O-teknik
	29-04															1:10			Pas	
	30-04		1:03		0:10								O-løb Asserbo 8 km	3,1	1:13	2:23				4 Belastning
																	Dagsform			

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund				
18	1-05			0:58									12,5 km på sti	1,8	0:58	0:58					
	2-05			0:39									O-løb	1,1	0:39				1:37		
	3-05		0:16	0:20									4x1100 m + 4 km	1,2	0:36				2:13		
	4-05																		2:13		
	5-05			0:30									5 km	0,8	0:30				2:43	3:49	Løb
	6-05	0:05			0:10									12 x 10 sek bakkesprint	0,3				0:15	2:58	Alternativ
	7-05			0:41	0:10									O-løb Tokkekøb nr. 2	1,9				0:51	3:49	Styrke
19	8-05																				
	9-05			0:22									5 km	0,5	0:22	0:22					
	10-05		0:23	0:20									6x1000 m 3,45 min/km + 4 km	1,5	0:43	1:05					
	11-05			0:50									10 km	1,5	0:50	1:55			3:34	Løb	
	12-05				1:10								Joggetur	1,2	1:10	3:05			Alternativ		
	13-05		0:14	0:15										400 + 800 + 1200 + 1600 på bane	0,9	0:29			3:34	Styrke	
	14-05					###								Cykle					3:34	O-teknik	
																6	Belastning				
																	Dagsform				

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
20	15-05																	
	16-05				0:50								Joggetur i terræn	0,8	0:50		0:50	
	17-05				0:40								Joggetur i terræn	0,6	0:40		1:30	
	18-05	0:06			0:10								11 x 30 sek sprint	0,4	0:16		1:46	3:00
	19-05				0:40								Joggetur i terræn	0,6	0:40		2:26	Løb
	20-05																2:26	Alternativ
	21-05		0:24		0:10								O-løb	1,1	0:34		3:00	Styrke
21	22-05			0:56									11 km på sti	1,7	0:56		0:56	
	23-05				0:15								O-løb	0,2	0:15		1:11	
	24-05																1:11	
	25-05			0:40									7,5 km	1,1	0:40		1:51	2:48
	26-05																1:51	Løb
	27-05																1:51	Alternativ
	28-05		0:42		0:15								2 x sprintløb Køge	2,1	0:57		2:48	Styrke
																	2:48	O-teknik
																	1:51	Pas
																	1:51	5 Belastning
																	2:48	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	
22	29-05																	
	30-05			0:48									O-løb	1,4	0:48	0:48		
	31-05															0:48		
	1-06															0:48		
	2-06			0:42									Terræn	1,2	0:42	1:30		2:15 Løb
	3-06															1:30		Alternativ
	4-06		0:30	0:15									O-løb, pinsestævne nr. 1	1,5	0:45	2:15		Styrke
23	5-06		0:45	0:10									O-løb, pinsestævne nr. 1	2,1	0:55	0:55		
	6-06					###							Styrketræning			0:55		
	7-06		0:20	0:25									Intervaller 8 x 400-800 m	1,2	0:45	1:40		
	8-06			0:40									Joggetur i terræn	0,6	0:40	2:20		2:20 Løb
	9-06												Skadet i knæet			2:20		Alternativ
	10-06												Skadet i knæet			2:20		Styrke
	11-06												Skadet i knæet			2:20		O-teknik
															2:20		Pas	
															2:20		4 Belastning	
															2:20		Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslovs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
24	12-06																	
	13-06																	
	14-06																	
	15-06																	
	16-06																	0:25 Løb
	17-06				0:25								Joggetur	0,3	0:25		0:25	Alternativ
	18-06																0:25	Styrke
25	19-06																	
	20-06																	
	21-06												Vandreferie Korsika					
	22-06												Vandreferie Korsika					
	23-06												Vandreferie Korsika					
	24-06												Vandreferie Korsika					
	25-06												Vandreferie Korsika					
																		0:25 Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		0 Belastning
																		Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
26	26-06												Vandreferie Korsika							
	27-06												Vandreferie Korsika							
	28-06												Vandreferie Korsika							
	29-06																			
	30-06																			
	1-07		0:20	0:35										12 km 2 x 3km ryk	1,9	0:55		0:55		
	2-07																	0:55		
27	3-07			1:00									Terræn	1,8	1:00	1:00				
	4-07					###							Styrketræning			1:00				
	5-07		0:18	0:25									In/out	1,5	0:43	1:43				
	6-07				0:20								Terræn	0,3	0:20	2:03				
	7-07				0:15								Terræn	0,2	0:15	2:18				
	8-07															2:18				
	9-07		0:30	0:25										Bakketræning i Hornbæk	2,1	0:55	3:13			
																3:13				
																		0:55 Løb		
																		Alternativ		
																		Styrke		
																		O-teknik		
																		Pas		
																		2 Belastning		
																		Dagsform		
																		3:13 Løb		
																		Alternativ		
																		Styrke		
																		O-teknik		
																		Pas		
																		6 Belastning		
																		Dagsform		

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund		
28	10-07																		
	11-07				0:27								Joggetur	0,4	0:27		0:27		
	12-07				0:23								Joggetur	0,3	0:23		0:50		
	13-07																0:50		
	14-07				0:38								Joggetur	0,6	0:38		1:28	1:43	Løb
	15-07	0:05			0:10								18 x 10 sek bakkesprint	0,3	0:15		1:43	0:18	Alternativ
	16-07						0:18						Styrketræning		0:18		2:01	0:18	Styrke
29	17-07			0:50									10,5 km på sti	1,5	0:50		2:01	2:01	Løb
	18-07		0:20	0:15									Bakketræning i Hornbæk	1,2	0:35		2:15	2:15	Alternativ
	19-07																1:25	1:25	Styrke
	20-07	0:05			0:10								9 x 30 sek sprint	0,3	0:15		1:40	1:40	O-teknik
	21-07				0:35								Joggetur i terræn	0,5	0:35		2:15	2:15	Pas
	22-07																2:15	2:15	Styrke
	23-07						0:18						Styrketræning		0:18		2:33	2:33	O-teknik
																		4 Belastning	
																			Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
30	24-07																	
	25-07																	
	26-07		0:40		0:10								Tjekkiet 5 dages	1,9	0:50	0:50		
	27-07		0:38		0:10								Tjekkiet 5 dages	1,8	0:48	1:38	3:55	Løb
	28-07		0:43		0:10								Tjekkiet 5 dages	2,0	0:53	2:31		Alternativ
	29-07		0:29		0:10								Tjekkiet 5 dages	1,3	0:39	3:10		Styrke
	30-07		0:35		0:10								Tjekkiet 5 dages	1,6	0:45	3:55		O-teknik
31	31-07			1:00									11 km på sti	1,8	1:00	1:00		
	1-08															1:00		
	2-08		0:23	0:20									10 x intervaller i alt 5 km + 4 km	1,5	0:43	1:43		
	3-08															1:43	2:38	Løb
	4-08															1:43		Alternativ
	5-08		0:30		0:25								7,2 km + 4,5 km	1,7	0:55	2:38		Styrke
	6-08					###							Styrketræning			2:38		O-teknik
																	5 Belastning	
																		Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
32	7-08			0:38									Joggetur	1,1	0:38	0:38				
	8-08															0:38				
	9-08					1.00							Jogge/gåtur			0:38				
	10-08					###							Cykle			0:38			0:56 Løb	
	11-08					###							Cykle			0:38			Alternativ	
	12-08				0:15	###							Jogge + styrketræning	0,2	0:15	0:53			Styrke	
	13-08	0:03				2.00							Sprint 7 x 30 sek + cykle	0,1	0:03	0:56			O-teknik	
33	14-08																			
	15-08																			
	16-08																			
	17-08				1:00								Joggetur i terræn	1,0	1:00	1:00			1:50 Løb	
	18-08															1:00			Alternativ	
	19-08		0:27										DM mellem nr. 1	1,0	0:27				Styrke	
	20-08			0:23									5 km på asfalt	0,6	0:23				O-teknik	
															1:50	Pas				
																3 Belastning				
																Dagsform				

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund			
34	21-08																			
	22-08				1:20								Joggetur i terræn	1,4	1:20		1:20			
	23-08				0:40								Joggetur i terræn	0,6	0:40		2:00			
	24-08					###							Cykle				2:00	4:15	Løb	
	25-08				0:25	###							Joggetur + styrketræning	0,3	0:25		2:25		Alternativ	
	26-08				1:05								Joggetur i terræn	1,1	1:05		3:30		Styrke	
	27-08				0:45								Joggetur i terræn	0,7	0:45		4:15		O-teknik	
35	28-08																			
	29-08			0:40									Terræn	1,1	0:40		0:40			
	30-08																0:40			
	31-08			0:43									Terræn	1,2	0:43		1:23		2:59	Løb
	1-09	0:20		0:10									Bakketræning i Hornbæk	1,3	0:30		1:53		Alternativ	
	2-09																1:53		Styrke	
	3-09		0:51		0:15								O-løb	2,6	1:06		2:59		O-teknik	
																			Pas	
																			6 Belastning	
																			Dagsform	

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
36	4-09					###							Styrketræning					
	5-09			0:50									O-løb	1,5	0:50		0:50	
	6-09			0:50									Terræn	1,5	0:50		1:40	
	7-09				0:15								Joggetur	0,2	0:15		1:55	3:14 Løb
	8-09	0:03			0:10								Bakkespurter	0,3	0:13		2:08	Alternativ
	9-09																2:08	Styrke
	10-09			0:56		0:10								DM lang Fyn. Nr. 1	2,7	1:06	3:14	O-teknik
37	11-09																	
	12-09			0:50									O-løb	1,5	0:50		0:50	
	13-09					###							Styrketræning				0:50	
	14-09			0:43									Gurre sø rundt	1,2	0:43		1:33	3:04 Løb
	15-09																1:33	Alternativ
	16-09			0:40									På sti	1,1	0:40		2:13	Styrke
	17-09			0:41		0:10							O-løb Krogenberg Hegn	1,9	0:51		6 Belastning	
																3:04	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	
38	18-09																	
	19-09			0:40									O-løb	1,1	0:40		0:40	
	20-09																0:40	
	21-09			0:45									Terræn	1,3	0:45		1:25	1:55 Løb
	22-09			0:30									Terræn	0,8	0:30		1:55	Alternativ
	23-09																1:55	Styrke
	24-09																1:55	O-teknik
39	25-09												Vandreferie Norge					
	26-09												Vandreferie Norge					
	27-09												Vandreferie Norge					
	28-09												Vandreferie Norge					
	29-09												Vandreferie Norge					0:53 Løb
	30-09												Vandreferie Norge					Alternativ
	1-10	0:43			0:10								O-løb. Stenholdt Vang	2,0	0:53		0:53	Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		2 Belastning
																		Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
40	2-10																	
	3-10			0:50									Terræn	1,5	0:50		0:50	
	4-10																0:50	
	5-10			1:00									Terræn	1,8	1:00		1:50	1:50 Løb
	6-10												Rheumatologbesøg. 1 sprøjte i hælen med binyrebarkhormon				1:50	Alternativ
	7-10																1:50	Styrke
	8-10																1:50	O-teknik
41	9-10																	
	10-10				0:16								Gå/joggetur	0,2	0:16		0:16	
	11-10																0:16	
	12-10				0:13								Gå/joggetur	0,2	0:13		0:29	0:54 Løb
	13-10																0:29	Alternativ
	14-10				0:25								Joggetur	0,3	0:25		0:54	Styrke
	15-10																0:54	O-teknik
																0:54	Pas	
																0:54	1 Belastning	
																0:54	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	
42	16-10																	
	17-10			0:33									Terræn	0,9	0:33		0:33	
	18-10					###							Cykle				0:33	
	19-10																0:33	
	20-10			0:20									Terræn	0,5	0:20		0:53	1:18 Løb
	21-10																0:53	Alternativ
	22-10			0:25		###							5 km på asfalt + cykle 45 km	0,6	0:25		1:18	Styrke
43	23-10			0:30									Terræn	0,8	0:30		0:30	
	24-10			0:27									Terræn	0,7	0:27		0:57	
	25-10																0:57	
	26-10			0:20									Terræn	0,5	0:20		1:17	1:45 Løb
	27-10		0:08	0:20									2 x1000 m + 3 km	0,8	0:28		1:45	Alternativ
	28-10																1:45	Styrke
	29-10																1:45	O-teknik
																	1:45	Pas
																		3 Belastning
																		Dagsform

Uge	Dato	Maks.	Høj	Moderat	Lav	Alternativ	Styrke	Tr.metode	Underlag	Træningspas	O-teknik	Dagsform	Kommentarer	Kredslobs- belastning	Total	Total, ugentligt	Rolf Lund	
44	30-10				0:30								Joggetur	0,4	0:30	0:30		
	31-10				0:36								Joggetur	0,5	0:36	1:06		
	1-11					###							Styrketræning			1:06		
	2-11	0:03			0:10								Bakkesprint	0,3	0:13	1:19		
	3-11															1:19		
	4-11															1:19		
	5-11			0:29										O-løb	0,8	0:29		
																	1:48	Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		2 Belastning
																		Dagsform