

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	30-10																		
	31-10																		
	1-11																		
	2-11																		
	3-11																		
	4-11																		
	5-11																		
45	6-11																		
	7-11																		
	8-11																		
	9-11																		
	10-11																		
	11-11																		
	12-11																		

[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	13-11																		
	14-11																		
	15-11												Rheumatolog. 2. indsprøjtning i hælen. :-)						
	16-11																		
	17-11																		
	18-11																		
	19-11																		
47	20-11																		
	21-11				0:15								Gå/jogge 1000 m	0,2	0:15	0:15			
	22-11															0:15			
	23-11															0:15			
	24-11					###							Cykle 20 km			0:15			
	25-11															0:15			
	26-11			0:35										Kursus i Århus	1,0	0:35	0:50		
																		Løb	
																		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]		
48	27-11																		
	28-11			0:25									Terræn	0,6	0:25		0:25		
	29-11			0:20									Asfalt 4 km	0,5	0:20		0:45		
	30-11																0:45		
	1-12			0:25									Asfalt 4,5 km	0,6	0:25		1:10		
	2-12																1:10		
	3-12																1:10		
																1:10		1:10	Løb
																			Alternativ
																			Styrke
																			O-teknik
																			Pas
																			2 Belastning
																			Dagsform
49	4-12			0:40									Terræn	1,1	0:40		0:40		
	5-12			0:30									Asfalt	0,8	0:30		1:10		
	6-12					###							Styrketræning				1:10		
	7-12		0:02		0:10								Bakketræning	0,2	0:12		1:22		
	8-12			0:35	0:15								Terræn + jog	1,3	0:50		2:12		
	9-12																2:12		
	10-12				0:15								Joggetur	0,2	0:15		2:27		
																2:27		2:27	Løb
																			Alternativ
																			Styrke
																			O-teknik
																			Pas
																			4 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]		
50	11-12																		
	12-12																		
	13-12		0:10	0:16									3 x 400 m + 3,5 km	0,8	0:26		0:26		
	14-12																0:26		
	15-12																0:26		
	16-12		0:32		0:10									O-løb Danstrup hegn	1,5	0:42			1:08
	17-12																1:08		1:08 Løb
																	Alternativ		
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		2 Belastning	
																		Dagsform	
51	18-12			0:30									Terræn	0,8	0:30		0:30		
	19-12			0:55									10 km	1,6	0:55		1:25		
	20-12																1:25		
	21-12																1:25		
	22-12			0:45									9 km	1,3	0:45		2:10		
	23-12																2:10		
	24-12		0:39										9 km Gurre sø	1,6	0:39		2:49		2:49 Løb
																	Alternativ		
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		5 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	25-12																		
	26-12			0:30									5,5 km	0,8	0:30		0:30		
	27-12																0:30		
	28-12																0:30		
	29-12			0:47									10 km	1,4	0:47		1:17		
	30-12																1:17		
	31-12			0:39									9 km Gurre sø	1,1	0:39		1:56		
																	1:56	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		3 Belastning	
																		Dagsform	
1	1-01																		
	2-01			0:45									8 km	1,3	0:45		0:45		
	3-01																0:45		
	4-01			0:33									6 km	0,9	0:33		1:18		
	5-01																1:18		
	6-01		0:44		0:10								Vintercup 6,9 km nr. 3	2,1	0:54		2:12		
	7-01																2:12		
																	2:12	Løb	
																		Alternativ	
																		Styrke	
																		O-teknik	
																		Pas	
																		4 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	8-01				0:40								Joggetur	0,6	0:40	0:40					
	9-01				0:40								Joggetur	0,6	0:40	1:20					
	10-01															1:20					
	11-01															1:20					
	12-01				0:35								Joggetur	0,5	0:35	1:55			2:55	Løb	
	13-01				0:25								Joggetur	0,3	0:25	2:20			3	Alternativ	
	14-01				0:35								Joggetur	0,5	0:35	2:55			3	Styrke	
3	15-01																				
	16-01				0:30								Joggetur	0,4	0:30	0:30					
	17-01				0:15								Joggetur	0,2	0:15	0:45					
	18-01															0:45					
	19-01															0:45			1:37	Løb	
	20-01		0:42		0:10									Vintercup 7,2 km	2,0	0:52			1:37	3	Alternativ
	21-01																		1:37	3	Styrke
																1:37	3	O-teknik			
																1:37	3	Pas			
																1:37	3	Belastning			
																1:37	3	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]	
4	22-01					###							Rulleski					
	23-01																	
	24-01																	
	25-01				0:25								Joggetur	0,3	0:25		0:25	0:25 Løb
	26-01																0:25	Alternativ
	27-01																0:25	Styrke
	28-01													Skiferie			0:25	O-teknik
5	29-01												Skiferie					
	30-01												Skiferie					
	31-01												Skiferie					
	1-02												Skiferie					
	2-02												Skiferie					
	3-02												Influenza					
	4-02												Influenza					
																		0 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	Kredsløbs- belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]	
6	5-02												Influenza					
	6-02												Influenza					
	7-02												Influenza					
	8-02												Influenza					
	9-02												Influenza					
	10-02																	
	11-02																	
7	12-02																	
	13-02				1:00								Joggetur	1,0	1:00	1:00		
	14-02			0:35									Terræn	1,0	0:35	1:35		
	15-02			0:30									Terræn	0,8	0:30	2:05		
	16-02			0:39									Terræn	1,1	0:39	2:44		
	17-02															2:44		
	18-02		0:22										5 km tempo	0,8	0:22	3:06		
																	Løb	
																	Alternativ	
																	Styrke	
																	O-teknik	
																	Pas	
																	Belastning	
																	Dagsform	
																		3:06 Løb
																		Alternativ
																		Styrke
																		O-teknik
																		Pas
																		5 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]			
8	19-02			0:59									Sti 11 km	1,8	0:59	0:59				
	20-02			0:35 0:35									Joggetur Joggetur	1,0 1,0	0:35 0:35	2:09				
	21-02															2:09				
	22-02			0:40									Terræn	1,1	0:40	2:49			3:29	Løb
	23-02			0:40									Terræn	1,1	0:40	3:29			Alternativ	
	24-02															3:29			Styrke	
	25-02															3:29			O-teknik	
9	26-02			0:40									Terræn	1,1	0:40	0:40				
	27-02				0:35								Joggetur	0,5	0:35	1:15				
	28-02			0:45									Terræn	1,3	0:45	2:00				
	1-03															2:00			3:41	Løb
	2-03															2:00			Alternativ	
	3-03		0:33		0:15									Panvåren O-løb. Nr. 1. 4,1 km	1,6	0:48			2:48	Styrke
	4-03		0:43		0:10									Panvåren O-løb. Nr. 1. 6,1 km	2,0	0:53			3:41	O-teknik
																	7	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]					
10	5-03				1:00								Joggetur	1,0	1:00	1:00						
	6-03				0:40								Joggetur	0,6	0:40				1:40			
	7-03		0:21		0:25								5 km test + 4 km	1,3	0:46				2:26			
	8-03																		2:26			
	9-03			0:45									Terræn	1,3	0:45				3:11	3:11	Løb	
	10-03																		3:11	3:11	Alternativ	
	11-03																		3:11	3:11	Styrke	
11	12-03																					
	13-03																					
	14-03																					
	15-03																					
	16-03																					
	17-03																					Løb
	18-03																					Alternativ
																			Styrke			
																			O-teknik			
																			Pas			
																			4 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]		
12	19-03																		
	20-03																		
	21-03																		
	22-03																		
	23-03																	Løb	
	24-03																		Alternativ
	25-03																		Styrke
13	26-03																		O-teknik
	27-03																		Pas
	28-03																		Belastning
	29-03																		Dagsform
	30-03																		Løb
	31-03																		Alternativ
	1-04																		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	[SKRIV DIT NAVN HER]		
14	2-04																		
	3-04																		
	4-04																		
	5-04																		
	6-04																	Løb	
	7-04																		Alternativ
	8-04																		Styrke
15	9-04																		O-teknik
	10-04																		Pas
	11-04																		Belastning
	12-04																		Dagsform
	13-04																		Løb
	14-04																		Alternativ
	15-04																		Styrke

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]	
16	16-04																	
	17-04																	
	18-04																	
	19-04																	
	20-04																	
	21-04																	
	22-04																	
17	23-04																	
	24-04																	
	25-04																	
	26-04																	
	27-04																	
	28-04																	
	29-04																	

	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	Kreds-løbs-belastning	Total	Total, ugentligt	[SKRIV DIT NAVN HER]	
18	30-04																	
	1-05																	
	2-05																	
	3-05																	
	4-05																Løb	
	5-05																	Alternativ
	6-05																	Styrke
19	7-05																	O-teknik
	8-05																	Pas
	9-05																	Belastning
	10-05																	Dagsform
	11-05																	Løb
	12-05																	Alternativ
	13-05																	Styrke

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]		
20	14-05																		
	15-05																		
	16-05																		
	17-05																		
	18-05																	Løb	
	19-05																		Alternativ
	20-05																		Styrke
21	21-05																		O-teknik
	22-05																		Pas
	23-05																		Belastning
	24-05																		Dagsform
	25-05																		Løb
	26-05																		Alternativ
	27-05																		Styrke

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]		
22	28-05																		
	29-05																		
	30-05																		
	31-05																		
	1-06																	Løb	
	2-06																		Alternativ
	3-06																		Styrke
23	4-06																		O-teknik
	5-06																		Pas
	6-06																		Belastning
	7-06																		Dagsform
	8-06																		Løb
	9-06																		Alternativ
	10-06																		Styrke

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]		
24	11-06																		
	12-06																		
	13-06																		
	14-06																		
	15-06																		
	16-06																		Løb
	17-06																		Alternativ
25	18-06																		Styrke
	19-06																		O-teknik
	20-06																		Pas
	21-06																		Belastning
	22-06																		Dagsform
	23-06																		Løb
	24-06																		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]	
26	25-06																	
	26-06																	
	27-06																	
	28-06																	
	29-06																	
	30-06																	Løb
	1-07																	Alternativ
27	2-07																	Styrke
	3-07																	O-teknik
	4-07																	Pas
	5-07																	Belastning
	6-07																	Dagsform
	7-07																	Løb
	8-07																	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]		
28	9-07																		
	10-07																		
	11-07																		
	12-07																		
	13-07																		
	14-07																		
	15-07																		
29	16-07																		
	17-07																		
	18-07																		
	19-07																		
	20-07																		
	21-07																		
	22-07																		
																		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]		
30	23-07																		
	24-07																		
	25-07																		
	26-07																		
	27-07																	Løb	
	28-07																		Alternativ
	29-07																		Styrke
31	30-07																		O-teknik
	31-07																		Pas
	1-08																		Belastning
	2-08																		Dagsform
	3-08																		Løb
	4-08																		Alternativ
	5-08																		Styrke

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	6-08																				
	7-08																				
	8-08																				
	9-08																				
	10-08																				
	11-08																		Løb		
	12-08																		Alternativ		
																			Styrke		
																				O-teknik	
																				Pas	
																				Belastning	
																				Dagsform	
33	13-08																				
	14-08																				
	15-08																				
	16-08																				
	17-08																				
	18-08																				
	19-08																				
																					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]		
34	20-08																		
	21-08																		
	22-08																		
	23-08																		
	24-08																	Løb	
	25-08																		Alternativ
	26-08																		Styrke
35	27-08																		O-teknik
	28-08																		Pas
	29-08																		Belastning
	30-08																		Dagsform
	31-08																		Løb
	1-09																		Alternativ
	2-09																		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]		
36	3-09																		
	4-09																		
	5-09																		
	6-09																		
	7-09																	Løb	
	8-09																		Alternativ
	9-09																		Styrke
37	10-09																		O-teknik
	11-09																		Pas
	12-09																		Belastning
	13-09																		Dagsform
	14-09																		Løb
	15-09																		Alternativ
	16-09																		Styrke

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	17-09																
	18-09																
	19-09																
	20-09																
	21-09																
	22-09																
	23-09																
39	24-09																
	25-09																
	26-09																
	27-09																
	28-09																
	29-09																
	30-09																

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]		
40	1-10																		
	2-10																		
	3-10																		
	4-10																		
	5-10																		
	6-10																		
	7-10																		
41	8-10																		
	9-10																		
	10-10																		
	11-10																		
	12-10																		
	13-10																		
	14-10																		

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]		
42	15-10																		
	16-10																		
	17-10																		
	18-10																		
	19-10																	Løb	
	20-10																		Alternativ
	21-10																		Styrke
43	22-10																		O-teknik
	23-10																		Pas
	24-10																		Belastning
	25-10																		Dagsform
	26-10																		Løb
	27-10																		Alternativ
	28-10																		Styrke

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]		
44	29-10																		
	30-10																		
	31-10																		
	1-11																		
	2-11																		
	3-11																		
	4-11																		
																	Løb		
																		Alternativ	
																			Styrke
																			O-teknik
																			Pas
																			Belastning
																			Dagsform