Hold E		Hastighed:7 :30 min/km								Hastighed: 7:00 min/km									
Uge		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype						4	2			4		8			4		8		
Gang	min					3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Løb	KM					1,5	1	1,5	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2
Gang	min					3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Løb	KM					1,5	2	1	1,5	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2
Gang	min					3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Løb	KM					1,5	1,5	2	1,5	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2
Gang	min					3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb, km i alt		0	0	0	0	4,5	4,5	4,5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6