Dag	Træning uge 30	Lene/Gitte	Jørgen
Tirsdag			
25-jul			
	Intervaltræning		

Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
27-jul	15 min	5:30 - 6:10	4:50 - 5:10
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
29-jul	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	10 min	6:10 - 6:50	5:40 - 6:10
I alt	**60 min**		

Dag	Træning uge 31	Lene/Gitte	Jørgen
Tirsdag			
01-aug			
	Intervaltræning		

Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
03-aug	20 min	5:30 - 6:10	4:50 - 5:10
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	15 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
05-aug	15 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	5 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	15 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
I alt	**70 min**		

Dag	Træning uge 32	Lene/Gitte	Jørgen
Tirsdag			
08-aug			
	Intervaltræning		

Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
10-aug	10 min	5:30 - 5:40	4:40 - 4:50
	5 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10

	10 min	5:30 - 5:40	4:40 - 4:50
	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
12-aug	15 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	5 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
I alt	**80 min**		

Dag	**Træning uge 33**	**Lene/Gitte**	**Jørgen**
Tirsdag			
15-aug			
	Intervaltræning		

Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
17-aug	10 min	5:25 - 5:30	4:35 - 4:40
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Sæsonstart	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
Lørdag	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
19-aug	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	10 min	6:10 - 6:50	5:40 - 6:10
I alt	**60 min**		

Dag	**Træning uge 34**	**Lene/Gitte**	**Jørgen**
Tirsdag			
22-aug			
	Intervaltræning		

Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
24-aug	10 min	5:25 - 5:30	4:35 - 4:40
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	15 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
26-aug	15 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	5 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	15 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
I alt	**70 min**		

Dag	**Træning uge 35**	**Lene/Gitte**	**Jørgen**
Tirsdag			
29-aug			
	Intervaltræning		

Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
31-aug	10 min	5:30 - 5:40	4:40 - 4:50
	5 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
	10 min	5:30 - 5:40	4:40 - 4:50
	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
02-sep	15 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	5 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
I alt	**80 min**		

Dag	**Træning uge 36**	**Lene/Gitte**	**Jørgen**
Tirsdag			
05-sep			
	Intervaltræning		
Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
07-sep	10 min	5:25 - 5:30	4:35 - 4:40
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
09-sep	25 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	5 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
I alt	**90 min**		

Dag	**Træning uge 37**	**Lene/Gitte**	**Jørgen**
Tirsdag			
12-sep			
	Intervaltræning		

Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
14-sep	10 min	5:25 - 5:30	4:35 - 4:40
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
16-sep	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	10 min	6:10 - 6:50	5:40 - 6:10
I alt	**60 min**		

Dag	Træning uge 38	Lene/Gitte	Jørgen
Tirsdag			
19-sep			
	Intervaltræning		
Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
21-sep	10 min	5:25 - 5:30	4:35 - 4:40
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
23-sep	15 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	5 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
I alt	**80 min**		

Dag	Træning uge 39	Lene/Gitte	Jørgen
Tirsdag			
26-sep			
	Intervaltræning		
Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
28-sep	10 min	5:25 - 5:30	4:35 - 4:40
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
30-sep	30 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	15 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	5 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
I alt	**100 min**		

Dag	Træning uge 40	Lene/Gitte	Jørgen
Tirsdag			
03-okt			
	Intervaltræning		
Torsdag	20 min	6:50 - 7:20	5:50 - 6:10
05-okt	10 min	5:25 - 5:30	4:35 - 4:40
	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

Lørdag	20 min	6:50 - 7:20	5:40 - 6:10
07-okt	20 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
	10 min	5:40 - 6:10	4:50 - 5:10
	10 min	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40

	60 min		

Dag	Træning uge 41	Lene/Gitte	Jørgen
Tirsdag			
10-okt			
	Intervaltræning		
Torsdag	5 km meget rolig tur	6:10 - 6:50	5:20 - 5:40
12-okt			

Søndag	
15-okt	
	Sydkystløbet