

Uge	Hold 5:45-6:15 Træningsprogram uge 7 - 26 2015		
	7	tirsdag 10.feb.	torsdag 12.feb.
5 km		5 km	8 km
8	tirsdag 17.feb.	torsdag 19.feb.	søndag 22.feb.
	6 km	6 km	9 km
9	tirsdag 24.feb.	torsdag 26.feb.	søndag 01.mar.
	8 km	5 km	9 km
10	tirsdag 03.mar.	torsdag 05.mar.	søndag 08.mar.
	8 km	6 km	8 km
11	tirsdag 10.mar.	torsdag 12.mar.	søndag 15.mar.
	6 km	8 km	12 km
12	tirsdag 17.mar.	torsdag 19.mar.	søndag 22.mar.
	5 km	5 km	10 km
13	tirsdag 24.mar.	torsdag 26.mar.	søndag 29.mar.
	6 km	6 km	8 km
14	tirsdag 31.mar.	torsdag 02.apr.	søndag 05.apr.
	8 km	7 km	7 km
15	tirsdag 07.apr.	torsdag 09.apr.	søndag 12.apr.
	8 km	6 km	9 km
16	tirsdag 14.apr.	torsdag 16.apr.	søndag 19.apr.
	6 km	6 km	10 km
17	tirsdag 21.apr.	torsdag 23.apr.	søndag 26.apr.
	5 km	5 km	8 km
18	tirsdag 28.apr.	torsdag 30.apr.	søndag 03.maj.
	6 km	6 km	9 km
19	tirsdag 05.maj.	torsdag 07.maj.	søndag 10.maj.
	8 km	8 km	12 km
20	tirsdag 12.maj.	torsdag 14.maj.	søndag 17.maj.
	8 km	6 km	9 km
21	tirsdag 19.maj.	onsdag 20.maj.	søndag 24.maj.
	8 km	6 km	6 km
22	tirsdag 26.maj.	torsdag 28.maj.	søndag 31.maj.
	8 km	8 km	9 km
23	tirsdag 02.jun.	torsdag 04.jun.	søndag 07.jun.
	6 km	6 km	10 km
24	tirsdag 09.jun.	torsdag 11.jun.	søndag 14.jun.
	8 km	6 km	10 km
25	tirsdag 16.jun.	torsdag 18.jun.	søndag 21.jun.
	6 km	8 km	5 km
26	tirsdag 23.jun.	torsdag 25.jun.	søndag 28.jun.
	5 km	6 km	10 km