

		tempo	puls	km total
<b>Uge 38</b>				
<b>tirsdag</b>	7 km roligt løb	5:40	145-150	7
<b>torsdag</b>	6 km roligt løb incl. 10x100 m sprint 30 sek pause	5:40	145-150	7
<b>lørdag</b>	5 km roligt løb	5:40	145-150	5
<b>søndag</b>	12 km HM tempo løb (2+3+2+3+2) 2 km rolig + 3 km tempo osv...	5:40-05:15	148-159	12
I alt				31
<b>Uge 39</b>				
<b>tirsdag</b>	8 km roligt løb incl. 6x400 m interval med 1-2 min pause	5:40 4:15	145-150 175-180	10,4
<b>torsdag</b>	2 km opvarm 3x2 km tempoløb 2 km afjog	6:00 5:00 6:00	135-140 159-165 135-140	10
<b>lørdag</b>	5 km roligt løb	5:40	145-150	5
<b>søndag</b>	14 km roligt løb	5:40	145-160	14
I alt				39,4
<b>Uge 40</b>				
<b>tirsdag</b>	6 km roligt løb incl. 10x100 m sprint 30 sek pause	5:40	145-150	7
<b>torsdag</b>	8 km tempo løb	5:15	159-165	8
<b>lørdag</b>	5 km roligt løb	5:40	145-150	5
<b>søndag</b>	16 km roligt løb	5:40	145-160	16
I alt				36
<b>Uge 41</b>				
<b>tirsdag</b>	8 km HM tempo	5:00	160-165	8
<b>torsdag</b>	8 km roligt løb	5:40	145-150	8
<b>lørdag</b>	5 km roligt løb	5:40	145-150	5
<b>søndag</b>	10 km roligt løb	5:40	145-150	10
I alt				31
<b>Uge 42</b>				
<b>tirsdag</b>	8 km i HM tempo	5:00	160-165	8
<b>torsdag</b>	6 km roligt løb	5:40	145-150	8
<b>søndag</b>	Vejle Ådal Halvmarathon	5:00	160-170	21
I alt				37