

Dag	Dato	Hold 1	Hold 2
Lørdag	01-sep	3 1/2 min gang - 1 1/2 min løb x 4	3 km
Onsdag	05-sep	3 1/2 min gang - 1 1/2 min løb x 4	3 km
Lørdag	08-sep	3 1/2 min gang - 1 1/2 min løb x 4	3,5 km
Onsdag	12-sep	3 1/2 min gang - 2 min løb x 4	3,5 km
Lørdag	15-sep	3 1/2 min gang - 2 min løb x 4	Rundeløb 3 km
Onsdag	19-sep	3 1/2 min gang - 2 min løb x 4	3,5 km
Lørdag	22-sep	3 1/2 min gang - 2 min løb x 4	3,5 km
Onsdag	26-sep	3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4	4 km
Lørdag	29-sep	3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4	4 km
Søndag	30-sep	Mini tri kl. 10.00	Mini tri kl. 10.00
Onsdag	03-okt	3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4	3,5 km
Lørdag	06-okt	Løb i Skoven - 3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4	Løb i Skoven - 4,5 km
Onsdag	10-okt	3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4	4 km
Lørdag	13-okt	Løb ved Årslev Engsø - 3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb	Løb ved Årslev Engsø - 4,5 km
Onsdag	17-okt	3 min gang - 3 min løb x 4	4,5 km
Lørdag	20-okt	Citytrail - 3 min løb x 4	Citytrail 4,5 km

Dag	Dato	Hold 1	Hold 2
Onsdag	24-okt	3 min gang - 3 min løb x 4	4 km
Lørdag	27-okt	Løb i Byparken med øvelser	Løb i Byparken med øvelser
Onsdag	31-okt	2½ min gang - 3 min løb x 4	Fartleg
Lørdag	03-nov	2½ min gang - 3 min løb x 4	4 km
Onsdag	07-nov	2 min gang - 4 min løb x 3	Bakketur 3,5 km
Lørdag	10-nov	2 min gang - 4 min løb x 3	4 km
Onsdag	14-nov	1 min gang - 1 km x 3	4,5 km
Lørdag	17-nov	Løb i Skoven	Løb i Skoven
Onsdag	21-nov	3 x 1 km	4,5 km
Lørdag	24-nov	Nisseløb 3 x 1 km	Nisseløb 5 km
Onsdag	28-nov	3 km - Sidste træning	5 km - Sidste træning
Mandag	31-dec	3 km - Nytårsløb	5 km - Nytårsløb

Dag	Dato	Hold 3	Hold 4
Lørdag	01-sep	5 km	10 km
Mandag	03-sep		5 km
Onsdag	05-sep	Bakkeløb 4 km	7 km
Lørdag	08-sep	5 km	10 km
Mandag	10-sep		6 km
Onsdag	12-sep	5 km	8 km
Lørdag	15-sep	Rundeløb 6 km	Rundeløb 9 km
Mandag	17-sep		6 km
Onsdag	19-sep	3 x 2 km (Tempo)	4 x 2 km (Tempo)
Lørdag	22-sep	6 km	10 km
Mandag	24-sep		8 km
Onsdag	26-sep	6 km	10 km
Lørdag	29-sep	6 km	8 km
Søndag	30-sep	Mini tri kl. 10.00	Mini tri kl. 10.00
Mandag	01-okt		7 km
Onsdag	03-okt	7 km	9 km
Lørdag	06-okt	Løb i Skoven - 7 km	Løb i Skoven (10 km)
Mandag	08-okt		10 km
Onsdag	10-okt	7 km	8 km
Lørdag	13-okt	Løb ved Årslev Eng sø - 7 km	Løb ved Årslev Eng sø (10 km)
Mandag	15-okt		12 km
Onsdag	17-okt	7 km	8 km
Lørdag	20-okt	Citytrail 6 km	Citytrail 8 km

Dag	Dato	Hold 3	Hold 4
Mandag	22-okt		10 km
Onsdag	24-okt	8 km	12 km
Lørdag	27-okt	Løb i Harlev med øvelser 6 km	Løb i Harlev med øvelser 8 km
Mandag	29-okt		10 km
Onsdag	31-okt	8 km	8 km
Lørdag	03-nov	7 km	12 km
Mandag	05-nov		8 km
Onsdag	07-nov	8 km	8 km
Lørdag	10-nov	8 km	16 km
Mandag	12-nov		8 km
Onsdag	14-nov	5 km bakketur	10 km
Lørdag	17-nov	Løb i Skoven	Løb i Skoven
Mandag	19-nov		8 km
Onsdag	21-nov	8 km	10 km
Lørdag	24-nov	Nisseløb 10 km	Nisseløb 15 km
Mandag	26-nov		8 km
Onsdag	28-nov	10 km - Sidste træning	15 km - Sidste træning
Lørdag	31-dec	10 km - Nytårsløb	10 km - Nytårsløb