

Træner		
Uge	Begynder	
2	Tirsdag	
	Velkomst og opstart	Opv - 5MG-1ML-5MG-1ML
	Torsdag	
	Orientering og træning	Opv - 5MG-1ML-5MG-1ML
3	Weekend	
	Første weekendtræning	Opv - 5MG-2ML-4MG-1ML
	Tirsdag	
		Opv - 5MG-2ML-4MG-1ML
4	Torsdag	
		Opv - 5MG-2ML-4MG-2ML
	Weekend	
		Opv - 5MG-2ML-4MG-2ML
5	Tirsdag	
		Opv - 4MG-3ML-4MG-3ML
	Torsdag	
		Opv - 4MG-3ML-4MG-3ML
6	Weekend	
		Opv - 3MG-5ML-3MG-4ML
	Tirsdag	
		Opv - 3MG-5ML-3MG-4ML
7	Torsdag	
		Opv - 2MG-8ML-5MG-1ML
	Weekend	
		Opv - 2MG-8ML-5MG-1ML

6	Tirsdag	Opv - 2MG-10ML-5MG-1ML
	Torsdag	Opv - 2MG-10ML-5MG-1ML
	Weekend	Opv - 2MG-12ML-5MG-1ML
7	Tirsdag	Opv - 2MG-12ML-5MG-1ML
	Torsdag	Opv - 2MG-10ML-5MG-5ML
	Weekend	Opv - 2MG-10ML-5MG-5ML
8	Tirsdag	Opv - 2MG-12ML-5MG-5ML
	Torsdag	Opv - 2MG-12ML-5MG-5ML
	Weekend	Opv - 2MG-12ML-5MG-7ML
9	Tirsdag	Opv - 2MG-12ML-5MG-7ML
	Torsdag	Opv - 2MG-12ML-3MG-7ML
	Weekend	Opv - 2MG-12ML-1MG-7ML
	Tirsdag	

10		Opv - 2MG-18ML
	Torsdag	
		Opv - 2MG-20ML
	Weekend	
11		Opv - 2MG-22ML
	Torsdag	
		Opv - 2MG-20ML
	Weekend	
12		Opv - 2MG-20ML
	Tirsdag	
		Opv - 1MG-24ML
	Torsdag	
13		Opv - 1MG-24ML
	Weekend	
		Opv - 1MG-20ML
	Tirsdag	
13		Testløb 4,5K
	Torsdag	
		Let træning
	Weekend	
	DAGEN	Afslutning af begynderholdet