

<b>UGE</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>	<b>WEEKEND</b>	<b>KM / UGE</b>
<b>14</b>	Bygholm sø 10 km	Ny cykelsti/ Egebjerg 12 km	Bygholm sø/ Hatting 14 km	<b>36</b>
<b>15</b>	Bygholm sø 10 km	Torsted turen 12 km	Lille Kørup 14 km	<b>36</b>
<b>16</b>	Bakkeintervaller 2 km opvarmning 3 x 3 bakker Rest afjog = 10 km	Tempo løb 10 km Bygholm sø	Lang tur 16 km Bygholm/ Lund/ Golfstien	<b>36</b>
<b>17</b>	7 x 500 m. Intervaller 2 km opvarmning Opstart hver 4 min. Rest afjog = 10 km	Tempo løb 12 km Nørrestrand/ Stensballe	Lang tur 18 km Bollerstien/ Højvangen/ Skolestien/ Torsted/ Bygholm park	<b>40</b>
<b>18</b>	Bakkeintervaller 2 km opvarmning 3 x 4 bakker Rest afjog = 12 km	Tempo løb 14 km Ny cykelsti/ Egebjerg/ Nørrestrand	Lang tur 20 km Egebjerg/ Rådved/ Lund/ Golfstien	<b>46</b>
<b>19</b>	7 x 750 m. intervaller 2 km opvarmning Opstart hver 6 min. Rest afjog = 12 km	*Tempo løb 10 km Bygholm sø	Lang tur 16 km Nørrestrand/ Serridslev/ Nørrestrand stien	<b>38</b>
<b>20</b>	Bakkeintervaller 2 km opvarmning 3 x 5 bakker Rest afjog = 12 km	Tempo løb 14 km Torsted/ Hatting	*Lang tur 20 km Shelter pladsen ved Boller + 2 omgange på Fængslet	<b>46</b>
<b>21</b>	7 x 1000 m. intervaller 2 km opvarmning Opstart hver 7 min. Rest afjog = 12 km	Tempo løb 14 km Golfstien/ bygholm sø/ Rugballevej	Lang tur 22 km Tamdrup + 1 omgang på Fængslet	<b>48</b>
<b>22</b>	Bakkeintervaller 2 km opvarmning 6 x Flintebakken Rest afjog = 12 km	Tempo løb 14 km Nørrestrand rund	Lang tur 16 km Stensballe/ Serridslev/ Nørrestrand	<b>42</b>
<b>23</b>	4 x 1500 m. intervaller 2 km opvarmning 2 minutters pause efter sidste mand. Rest afjog 12 km.	Tempo løb 14 km Bygholm/ Hatting	Langtur 22 km Nørrestrand/ Haldrup/ Stensballestien	<b>48</b>
<b>24</b>	Rolig tur 10 km Max 5.30 pr/km	Rolig tur 10 km Max 5.30 pr/km	<b>Bestseller halvmarathon</b>	<b>41,1</b>

Der rundes altid op så kilometerne passer til det angivende kilometer tal.

Det er forbudt at løbe primtal, det koster kage til holdet.

\*Torsdag uge 19 samt weekend uge 20 er helligdage