

Uge	Tirsdag	Torsdag	Weekend	Ekstra	Km min.
3	12 kilometer	6 x 500 m	Vejle Kongens kær 20 km	5/8 kilometer	48 km
4	12 kilometer	Bjerre skov	Almind sø 22 km	5/8 kilometer	52 km
5	6 x 750 m	12 -14 kilometer	Himmelbjerget 24 km	5/8 kilometer	52 km
6	Bakke interval 12km	12 -14 kilometer	Juelsminde/Snaptun 22 km	5/8 kilometer	51 km
7	6 x 1000 m	13 -15 kilometer	Salten Langsø 25 km	5/8 kilometer	55 km
8	Bjerre skov	13 -15 kilometer	Skanderborg sø 26 km	5/8 kilometer	57 km
9	4 x 1500 m	16 kilometer	Rørbæk sø 28 km	5/8 kilometer	61 km
10	Bakke interval 12 km	16 kilometer	Vrads/Bryrup 25 km	5/8 kilometer	58 km
11	500/750/1000/1500/...	18 kilometer	Mossø 30 km	5/8 kilometer	65 km
12	Bakke interval 12 km #	16 kilometer	Horsens 20/24 km	5/8 kilometer	53 km
13	3 x 500 m 3 x 1500 m	16 kilometer	Horsens 20/24 km	5/8 kilometer	53 km
14	Bjerre skov	14 kilometer	Juelsø 45 km	5/8 kilometer	77 km
15	6 x 1000 m	14 kilometer	Horsens 21 km	5/8 kilometer	52 km
16	10 kilometer	5/8 kilometer	Hærvejen 50 km	5/8 kilometer	70 km
17	10 kilometer	14 km	Sondrup 22 km	5/8 kilometer	51 km
18	5 x 1000 m	16 km	Vrads 25 km	5/8 kilometer	58 km
19	Bakke interval 12 km	16 km	Horsens 25 km #	5/8 kilometer	58 km
20	3 x 500 m 3 x 1500 m	18 km	Horsens 28 km	5/8 kilometer	61 km
21	10 kilometer	#	#	5/8 kilometer	15 km

22	10 kilometer	16 km	Horsens 20 km	5/8 kilometer	51 km
23	500/750/1000/1500/...	15 km	Sondrup 22 km	5/8 kilometer	54 km
24	MTB Bygholm	15 km	Juelsminde/Snaptun 22 km	5/8 kilometer	54 km