

Hold øje med facebook for eventuelle ændringer - især ved helligdage.

Måned	Uge	Dag	Træning	Bemærkning	Rute	Paralleltræning	Træner 1 (Ø)	Træner 2 (L)	Træner 3 (L)	Træner 4
Maj	18	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie	-
		Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Nordruten - 19 km	Jens I.	Nancy	Julie	-
	19	Mandag	Interval				Henning	Claus	Helle	-
		Onsdag	Tempo				Henning	Claus	Helle	-
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL		Sydruten - 22 km	Henning Claus	Helle	René	-
	20	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Heidi	-
		Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Heidi	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Østruten - 17 km	Jens S.	Preben	Heidi	-
	21	Mandag	Interval				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
		Onsdag	Tempo				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Vestruten - 20 km	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
Juni	22	Mandag	Interval				Andreas	Jan	Mette T.	-
		Onsdag	Tempo				Andreas	Jan	Mette T.	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Byruten - 21 km	Andreas	Jan	Mette T.	-
	23	Mandag	Interval				Henrik	Mette S.	Jette	-
		Onsdag	Tempo				Henrik	Mette S.	Jette	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Nordruten - 19 km	Henrik	Mette S.	Jette	-
	24	Mandag	Interval				Uwe	Morten	Anders K.	-
		Onsdag	Tempo				Uwe	Morten	Anders K.	-
		Lørdag	Lang Lørdag	STAFET FOR LIVET		Sydruten - 22 km	Uwe	Morten	Anders K.	-
	25	Mandag	Interval				René	Martin	Dorthe	-
		Onsdag	Tempo				René	Martin	Dorthe	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Østruten - 17 km	René	Martin	Dorthe	-
Juli	26	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie	-
		Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Vestruten - 20 km	Jens I.	Nancy	Julie	-
	27	Mandag	Interval				Henning	Claus	Helle	-
		Onsdag	Tempo				Henning	Claus	Helle	-
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL		Byruten - 21 km	Henning Claus	Helle	René	-
	28	Mandag	Interval	Sommerferietræning			-	-	-	-
		Onsdag	Tempo	Sommerferietræning			-	-	-	-
		Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferietræning		Nordruten - 19 km	-	-	-	-
	29	Mandag	Interval	Sommerferietræning			-	-	-	-
		Onsdag	Tempo	Sommerferietræning			-	-	-	-
		Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferietræning		Sydruten - 22 km	-	-	-	-
30	Mandag	Interval	Sommerferietræning			-	-	-	-	
	Onsdag	Tempo	Sommerferietræning			-	-	-	-	
	Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferietræning		Østruten - 17 km	-	-	-	-	
August	31	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Heidi	-
		Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Heidi	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Vestruten - 20 km	Jens S.	Preben	Heidi	-
	32	Mandag	Interval				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole INFOAFTEN	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Byruten - 21 km	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
	33	Mandag	Interval			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Nordruten - 19 km	Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
	34	Mandag	Interval			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Sydruten - 22 km	Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette
35	Mandag	Interval			Løbeskole	Henning	Claus	Helle	-	
	Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henning	Claus	Helle	-	
	Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL		Østruten - 17 km	Løbeskole	Henning Claus	Helle	René	
September	36	Mandag	Interval			Løbeskole	Uwe	Morten	Anders K.	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Uwe	Morten	Anders K.	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Vestruten - 20 km	Løbeskole	Uwe	Morten	Anders K.
	37	Mandag	Interval			Løbeskole	René	Martin	Dorthe	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	René	Martin	Dorthe	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Byruten - 21 km	Løbeskole	René	Martin	Dorthe
	38	Mandag	Interval			Løbeskole	Jens I.	Nancy	Julie	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Jens I.	Nancy	Julie	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Nordruten - 19 km	Løbeskole	Jens I.	Nancy	Julie
	39	Mandag	Interval			Løbeskole	Jens S.	Preben	Heidi	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Jens S.	Preben	Heidi	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Sydruten - 22 km	Løbeskole	Jens S.	Preben	Heidi
Oktober	40	Mandag	Interval			Løbeskole	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Østruten - 17 km	Løbeskole	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
	41	Mandag	Interval			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.	-
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.	-
		Lørdag	Lang Lørdag			Vestruten - 20 km	Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
	42	Mandag	Etapeløb			Løbeskole	TBA	-	-	-
		Tirsdag	Etapeløb			Løbeskole	TBA	-	-	-
		Onsdag	Etapeløb			Løbeskole	TBA	-	-	-
		Torsdag	Etapeløb			Løbeskole	TBA	-	-	-

	Fredag	Etapeløb				TBA	-	-	-
	Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km	Løbeskole	-	-	-	-
43	Mandag	Interval			Løbeskole	Henning	Claus	Helle	-
	Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henning	Claus	Helle	-
	Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL	Nordruten - 19 km	Løbeskole	Henning Claus	Helle	René	-
44	Mandag	Interval			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette	-
	Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette	-
	Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km	Løbeskole RACEDAY	Henrik	Mette S.	Jette	-
45	Mandag	Interval				Uwe	Morten	Anders K.	TBD
	Onsdag	Tempo				Uwe	Morten	Anders K.	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km		Uwe	Morten	Anders K.	TBD
46	Mandag	Interval				René	Martin	Dorthe	TBD
	Onsdag	Tempo				René	Martin	Dorthe	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km		René	Martin	Dorthe	TBD
47	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie	TBD
	Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km		Jens I.	Nancy	Julie	TBD
48	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Heidi	TBD
	Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Heidi	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km		Jens S.	Preben	Heidi	TBD
49	Mandag	Interval				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	TBD
	Onsdag	Tempo				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km		Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	TBD
50	Mandag	Interval				Andreas	Jan	Mette T.	TBD
	Onsdag	Tempo				Andreas	Jan	Mette T.	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km		Andreas	Jan	Mette T.	TBD
51	Mandag	Interval				Henning	Claus	Helle	TBD
	Onsdag	Tempo				Henning	Claus	Helle	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km		Henning	Claus	Helle	TBD
52	Mandag	Interval				Henrik	Mette S.	Jette	TBD
	Onsdag	Tempo				Henrik	Mette S.	Jette	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km		Henrik	Mette S.	Jette	TBD
1	Mandag	Interval				Uwe	Morten	Anders K.	TBD
	Onsdag	Tempo				Uwe	Morten	Anders K.	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km		Uwe	Morten	Anders K.	TBD
2	Mandag	Interval				René	Martin	Dorthe	TBD
	Onsdag	Tempo				René	Martin	Dorthe	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km		René	Martin	Dorthe	TBD
3	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie	TBD
	Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km		Jens I.	Nancy	Julie	TBD
4	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Heidi	TBD
	Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Heidi	TBD
	Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km		Jens S.	Preben	Heidi	TBD