

Dag	Dato	Uge 28 - ansvarlig træner: Mette B	Hold	Træner
Tirs	9. juli	Fælles interval 5-7 gange bakkesprint	Hold 2	Mette B
Tors	11. juli	Tempoløb - med indlagt styrke	Hold 3	Karina
Lør	13. juli	Hold 2-3 13 km Hold 4 10 km Hold 5 8 km	Hold 3 Hold 4 Hold 5	Lone Allan Lis
Dag	Dato	Uge 29 - ansvarlig træner: Peter Restitution	Hold	Træner
Tirs	16. juli	Rolig løb i hold	Hold 2	Peter
Tors	18. juli	Rolig løb i hold	Hold 3	Lone
Lør	20. juli	Hold 2-3 13 km Hold 4 10 km Hold 5 8 km	Hold 3 Hold 4 Hold 5	Stine Henny Lis
Dag	Dato	Uge 30 - ansvarlig træner: Palle	Hold	Træner
Tirs	23. juli	Fælles interval 6-8 gange 500m	Hold 2	Peter
Tors	25. juli	Tempoløb - 7-8 km i konkurrencetempo	Hold 3	Egon/Lone
Lør	27. juli	Hold 2 - 3 13 km Hold 4 11 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5	Michael Mette E
		Morgenmadsløb - Lyngsøerne		
Dag	Dato	Uge 31 - ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	30. juli	Fælles interval 3-5 gange 800m	Hold 2	Stine
Tors	1. aug	Tempoløb - bakketræning	Hold 3	Egon/Stine
Lør	3. aug	Hold 2 - 3 13 km Hold 4 11 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5	Michael Lis
Dag	Dato	Uge 32 - ansvarlig træner: Mette B	Hold	Træner
Tirs	6. aug	Fælles interval 3-5 gange 800m	Hold 2	Mette B
Tors	8. aug	Tempoløb - varieret pas med indlagt styrke	Hold 3	Egon
Lør	10. aug	Hold 2-3 15 km Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 3 Hold 4 Hold 5	Stine Mette B Mette E
		Opstart af træning mod CPH HM		
Dag	Dato	Uge 33 - ansvarlig træner: Palle Restitution	Hold	Træner
Tirs	13. aug	Roligt løb i hold	Hold 2	Anja
Tors	15. aug	Roligt løb i hold	Hold 3	Egon/karina
Lør	17. aug	Hold 2-3 15/18 km (CPH HM) Hold 4 15 km Hold 5 9 km (CPH HM 12 km)	Hold 4 Hold 5	Allan Henny