

Uge	Dag 1	Distance	Dag 2	Distance	Dag 3	Distance	Ialt
47	LSD	5.5	Interval	Max 5	Tempo	4	
48	LSD	5.5	Interval	Max 5	Tempo	4	
49	LSD	5.5	Interval	Max 5	Tempo	5	
50	LSD	6	Interval	Max 5	Nisseløb	2-4	
51	LSD	5.5	LSD	Max 5	Tempo	5	
52	LSD	6	Interval	Max 5	Nytårsløb	5	
1	LSD	6	Interval	Max 5	Tempo	5	
2	LSD	6	Interval	Max 5	Tempo	5	
3	LSD	5.5	LSD	Max 5	Tempo	6	
3	LSD	7	Interval	Max 5	Tempo	6	
4	LSD	7	Interval	Max 5	Tempo	5	
5	LSD	7	Interval	Max 5	Tempo	6	
6	LSD	6	LSD	Max 5	Tempo	7	
7	LSD						