

Oktober 2018

November 2018

December 2018

M 1	40	T 1	10 km O-løb grp. 3,4,5	L 1	
T 2	Rolig tur 10 km grp. 4-5	F 2		S 2	
O 3		L 3		M 3	49
T 4	Maxpuls test grp. 4-5	S 4		T 4	LSDR.15 km grp. 4-5, Udenbys rute, 1-2-tempodele, fokus på puls
F 5		M 5	45	O 5	
L 6		T 6	LSDR.15 km grp. 4-5, Udenbys rute, 1-2-tempodele, fokus på puls	T 6	10 km tempo, Tøystrup, 5 km progresivt tempo
S 7		O 7		F 7	
M 8	41	T 8	10 km tempo, GI Vinterrute (Rynkeby), 2+3 km progresivt	L 8	
T 9	LSDR.15 km grp. 4-5, Udenbys rute, 1-2-tempodele, fokus på puls	F 9		S 9	
O 10		L 10		M 10	50
T 11	10 km tempo, Ny Vinterrute, 2x2,5 km progresivt tempo	S 11		T 11	10 km O-løb grp. 3,4,5
F 12		M 12	46	O 12	
L 13		T 13	Rolig tur 10 km, Lombjergevej	T 13	Interval SDU grp 4-5
S 14		O 14		F 14	
M 15	42	T 15	Pyramideinterval grp. 4-5	L 15	
T 16	Interval SDU grp. 4-5	F 16		S 16	
O 17		L 17		M 17	51
T 18	10 km trail grp 3,4,5	S 18		T 18	LSDR.14 km grp. 4-5, Byturs rute, 3-4 tempodele, "uden ur"
F 19		M 19	47	O 19	
L 20		T 20	LSDR.14 km grp. 4-5, Byturs rute, 3-4 tempodele, "uden ur"	T 20	8 x 500 m interval grp 4-5
S 21		O 21		F 21	
M 22	43	T 22	Bakkeløb grp.4-5 (Bent)	L 22	
T 23	LSDR.14 km grp. 4-5, Byturs rute, 3-4 tempodele, "uden ur"	F 23		S 23	
O 24		L 24		M 24	Juleaften 52
T 25	6 x 800 m interval grp. 4-5	S 25		T 25	10 km tempo, Ny Vinterrute, 2x2,5 km progresivt tempo
F 26		M 26	48	O 26	
L 27		T 27	Coopers Test SDU grp. 4-5	T 27	Rolig tur 10 km, Lombjergevej
S 28		O 28		F 28	
M 29	44	T 29	10 km Trail grp. 3,4,5	L 29	
T 30	Bakkeløb grp. 4-5 (Bent)	F 30		S 30	Samløb i Ringe
O 31				M 31	Nytårsraketten 1