**7/6**

* Opvarmning
* Teknik
* 1-4 x 2000m, første 200m i VO2max, resten i tærskel med st. 9.00 eller 10.00
* 1 x 4000m Racepace
* Begge dele løbes på stadion
* Afjog

**14/6**

* Opvarmning
* Teknik
* 1-2 x 14 min tærskel med pause 2.00 let jog eller gang.
* 1 x 10 min Racepace
* Begge dele løbes på tangkrogen: <https://www.plotaroute.com/route/1830688?units=km>
* Afjog

**21/6**

* Opvarmning
* Teknik
* 1-5 x 1600m, første 200 i VO2max, resten i tærskel med st. 7.00 eller 8.00
* 1 x 4000 Racepace
* Begge dele løbes på stadion
* Afjog

**28/6**

* Opvarmning
* Teknik
* Pyramide: 1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1, første 30 sek er altid i VO2max, resten i tærskel, P. 1.30
* Begge dele løbes på tangkrogen: <https://www.plotaroute.com/route/1830688?units=km>
* Afjog