**3/5**

* Opvarmning
* Teknik
* 7 x 1 min VO2 max st. 3.00 inkl. jog tilbage til start
* 1-6 x Kirkeskoven i tærskel med st. 7.00 og 8.00
* Begge dele løbes i Kirkeskoven: <https://www.plotaroute.com/route/1891930?units=km>
* Afjog

**10/5**

* Opvarmning
* Teknik
* 8 x 1 min VO2 max st. 3.00 inkl. jog tilbage til start
* 1-3 x 13 min tærskel med pause 1.30 inkl. jog tilbage til start.
* Begge dele løbes i Mindeparken: <https://www.plotaroute.com/route/1891932?units=km>
* Afjog

**17/5**

* Opvarmning
* Teknik
* 8 x 1 min VO2 max st. 3.00 inkl. jog tilbage til start
* 1-4 x 2 km tærskel med st. 8.30 eller 9.30
* Begge dele løbes på Stadion
* Afjog

**24/5**

* Opvarmning
* Teknik
* 3 x 2 min VO2 max st. 4.00 inkl. jog tilbage til start
* 1-3 x (3 x bananen) st. 12.30 eller 14.00
* Begge dele løbes på bananen: <https://www.plotaroute.com/route/1857133?units=km>
* Afjog

**31/5**

* Opvarmning
* Teknik
* 3 x 2 min VO2 max st. 4.00 inkl. jog tilbage til start
* 1-2 x 16 min tærskel med pause 2.00 let jog eller gang.
* Begge dele løbes på tangkrogen: <https://www.plotaroute.com/route/1830688?units=km>
* Afjog