

08/Apr	15/Apr	22/Apr	29/Apr	06/May	13/May	20/May	27/May	03/Jun	10/Jun	17/Jun	24/Jun
Uge 15	Uge 16	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20	Uge 21	Uge 22	Uge 23	Uge 24	Uge 25	Uge 26

Udendørs

Man	17.00	Arresø	Arresø	Arresø	Mallorca	Arresø	Arresø	Arresø	Arresø	Arresø	Arresø	Arresø	Arresø	
Tirs							Holdløb 14-5							
Ons	16.30	Bakke	Bakke	Bakke		Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke
Tor	16.30	Bakke	Bakke	Bakke		Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke	Bakke
Lør	09.00	Interval Carsten L	Interval Carsten L	Aflyst Mallorca		Interval Rene	Interval Rene	Interval Rolf M	Interval Rolf M	Interval Poul V	Interval Poul V	Interval Peter N	Interval Peter N	
Søn	09.00	110-140km Kasper-Ulriknær	110-140km Henrik Aa/nær	Aflyst Mallorca	110-140km Henrik O/nær	140 km Henrik O/Lahol	Skjoldnæsholm Motionsløb	150-175 km Rene/Geopark	Sjælland_220 Motionsløb	150-175 km Henrik Aa/??	150-175 km Jannik/Sverige	175-200 km Henrik/Kbh		

Indendørs

Tir/FTP eller VO2max	17.30	3*blokke VO2	4*blokke VO2	5*blokke VO2	3*blokke VO2	Aflyst/Holdløb	Bjerg FTP	Bjerg FTP	Bjerg FTP	Bjerg FTP	Bjerg FTP	Bjerg FTP	Bjerg FTP
Tor/FTP eller VO2max	16.30		4*8m (ftp)	5*8m (ftp)	4*8m (ftp)	3*8m (ftp)	4*8m (ftp)	44 (4*11)	40 (4*10)	33 (3*11)	48 (4*12)	44 (4*11)	33 (3*11)