Vidar Motion - Interval træning

Maraton Tid	t:mm:ss	2:00:00	2:05:00	2:10:00	2:15:00	2:20:00	2:25:00	2:30:00	2:35:00	2:40:00	2:45:00	2:50:00	2:55:00	3:00:00	3:05:00	3:10:00	3:15:00	3:20:00	3:25:00	3:30:00	3:35:00	3:40:00	3:45:00	3:50:00	3:55:00	4:00:00	4:05:00	4:10:00	4:15:00	4:20:00	4:25:00	4:30:00	4:35:00	4:40:00	4:45:00	4:50:00	4:55:00	5:00:00	5:05:00	5:10:00	5:15:00	5:20:00	5:25:00	5:30:00	5:35:00	5:40:00	5:45:00	5:50:00	5:55:00	6:00:00
Maraton Pace	m:ss/km	2:51	2:58	3:05	3:12	3:19	3:26	3:33	3:40	3:47	3:55	4:02	4:09	4:16	4:23	4:30	4:37	4:44	4:51	4:59	5:06	5:13	5:20	5:27	5:34	5:41	5:48	5:55	6:03	6:10	6:17	6:24	6:31	6:38	6:45	6:52	6:59	7:07	7:14	7:21	7:28	7:35	7:42	7:49	7:56	8:03	8:11	8:18	8:25	8:32
Maraton Pace - for 400m	m:ss	1:08	1:11	1:14	1:17	1:20	1:22	1:25	1:28	1:31	1:34	1:37	1:40	1:42	1:45	1:48	1:51	1:54	1:57	1:59	2:02	2:05	2:08	2:11	2:14	2:16	2:19	2:22	2:25	2:28	2:31	2:34	2:36	2:39	2:42	2:45	2:48	2:51	2:53	2:56	2:59	3:02	3:05	3:08	3:11	3:13	3:16	3:19	3:22	3:25
10 km	t:mm:ss	25:50	26:55	27:59	29:04	30:08	31:13	32:17	33:22	34:27	35:31	36:36	37:40	38:45	39:49	40:54	41:59	43:03	44:08	45:12	46:17	47:22	48:26	49:31	50:35	51:40	52:44	53:49	0:54:54	0:55:58	0:57:03	0:58:07	0:59:12	1:00:17	1:01:21	1:02:26	1:03:30	1:04:35	1:05:39	1:06:44	1:07:49	1:08:53	1:09:58	1:11:02	1:12:07	1:13:11	1:14:16	1:15:21	1:16:25	1:17:30
10 km Pace	m:ss/km	2:35	2:41	2:48	2:54	3:01	3:07	3:14	3:20	3:27	3:33	3:40	3:46	3:52	3:59	4:05	4:12	4:18	4:25	4:31	4:38	4:44	4:51	4:57	5:04	5:10	5:16	5:23	5:29	5:36	5:42	5:49	5:55	6:02	6:08	6:15	6:21	6:27	6:34	6:40	6:47	6:53	7:00	7:06	7:13	7:19	7:26	7:32	7:39	7:45
10 km Pace - for 400m	m:ss	1:02	1:05	1:07	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:23	1:25	1:28	1:30	1:33	1:36	1:38	1:41	1:43	1:46	1:48	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53	2:56	2:58	3:01	3:03	3:06
5 km	mm:ss	12:20	12:51	13:22	13:52	14:23	14:54	15:25	15:56	16:27	16:57	17:28	17:59	18:30	19:01	19:32	20:02	20:33	21:04	21:35	22:06	22:37	23:07	23:38	24:09	24:40	25:11	25:42	26:12	26:43	27:14	27:45	28:16	28:47	29:17	29:48	30:19	30:50	31:21	31:52	32:22	32:53	33:24	33:55	34:26	34:57	35:27	35:58	36:29	37:00
5 km Pace	m:ss/km	2:28	2:34	2:40	2:46	2:53	2:59	3:05	3:11	3:17	3:23	3:30	3:36	3:42	3:48	3:54	4:00	4:07	4:13	4:19	4:25	4:31	4:37	4:44	4:50	4:56	5:02	5:08	5:14	5:21	5:27	5:33	5:39	5:45	5:51	5:58	6:04	6:10	6:16	6:22	6:28	6:35	6:41	6:47	6:53	6:59	7:05	7:12	7:18	7:24
5km Pace - for 400m	m:ss	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:12	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:49	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:26	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53	2:55	2:58
Trænings uge	**Øvelser**	**m:ss/interval**																			**m:ss/interval**																			**m:ss/interval**										
1	10-20 minutters opvarmning
	3 x 1600m (1min. RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	10 minutters afjogning
	3 x 1600m - for 400m	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
2	10-20 minutters opvarmning
	1200	2:43	2:50	2:57	3:05	3:12	3:20	3:27	3:34	3:42	3:49	3:57	4:04	4:11	4:19	4:26	4:34	4:41	4:48	4:56	5:03	5:11	5:18	5:25	5:33	5:40	5:48	5:55	6:02	6:10	6:17	6:25	6:32	6:39	6:47	6:54	7:02	7:09	7:16	7:24	7:31	7:39	7:46	7:53	8:01	8:08	8:16	8:23	8:30	8:38
	1000	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	800	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	600	1:16	1:20	1:24	1:28	1:31	1:35	1:39	1:42	1:46	1:50	1:53	1:57	2:01	2:05	2:08	2:12	2:16	2:19	2:23	2:27	2:30	2:34	2:38	2:42	2:45	2:49	2:53	2:56	3:00	3:04	3:07	3:11	3:15	3:19	3:22	3:26	3:30	3:33	3:37	3:41	3:44	3:48	3:52	3:56	3:59	4:03	4:07	4:10	4:14
	400	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	200	0:25	0:26	0:27	0:29	0:30	0:31	0:32	0:34	0:35	0:36	0:37	0:38	0:40	0:41	0:42	0:43	0:45	0:46	0:47	0:48	0:50	0:51	0:52	0:53	0:54	0:56	0:57	0:58	0:59	1:01	1:02	1:03	1:04	1:06	1:07	1:08	1:09	1:11	1:12	1:13	1:14	1:15	1:17	1:18	1:19	1:20	1:22	1:23	1:24
	(all with 200m RI)
	10 minutters afjogning
	1200m - for 400m	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53
	1000m - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
	800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
	600m - for 400m	0:51	0:53	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49
3	10-20 minutters opvarmning
	5 x 1K (400m RI)	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	10 minutters afjogning
	1000 - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
4	10-20 minutters opvarmning
	3 x 1600m (1 min. RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	10 minutters afjogning
	3 x 1600m - for 400m	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
5	10-20 minutters opvarmning
	2 x 1200m (2 min. RI);	2:43	2:50	2:57	3:05	3:12	3:20	3:27	3:34	3:42	3:49	3:57	4:04	4:11	4:19	4:26	4:34	4:41	4:48	4:56	5:03	5:11	5:18	5:25	5:33	5:40	5:48	5:55	6:02	6:10	6:17	6:25	6:32	6:39	6:47	6:54	7:02	7:09	7:16	7:24	7:31	7:39	7:46	7:53	8:01	8:08	8:16	8:23	8:30	8:38
	4 x 800m (2 min. RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	2 x 1200m - for 400m	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53
	4 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
6	10-20 minutters opvarmning
	6 x 800m (1:30 RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	4 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
7	10-20 minutters opvarmning
	2 x (6 x 400m) (1:30 RI)	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	(2:30 RI mellem hver sæt)
	10 minutters afjogning
8	10-20 minutters opvarmning
	1600m (400m RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	3200m (800mRI)	7:43	8:03	8:22	8:42	9:02	9:22	9:41	10:01	10:21	10:41	11:00	11:20	11:40	12:00	12:19	12:39	12:59	13:18	13:38	13:58	14:18	14:37	14:57	15:17	15:37	15:56	16:16	16:36	16:56	17:15	17:35	17:55	18:14	18:34	18:54	19:14	19:33	19:53	20:13	20:33	20:52	21:12	21:32	21:51	22:11	22:31	22:51	23:10	23:30
	2 x 800m (400m RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	1600m - for 400m	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
	3200m - for 400m	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:13	1:15	1:18	1:20	1:23	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:50	1:52	1:55	1:57	2:00	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:27	2:29	2:32	2:34	2:37	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51	2:54	2:56
	2 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
9	10-20 minutters opvarmning
	3 x (2 x1200m) (2 min. RI)	2:43	2:50	2:57	3:05	3:12	3:20	3:27	3:34	3:42	3:49	3:57	4:04	4:11	4:19	4:26	4:34	4:41	4:48	4:56	5:03	5:11	5:18	5:25	5:33	5:40	5:48	5:55	6:02	6:10	6:17	6:25	6:32	6:39	6:47	6:54	7:02	7:09	7:16	7:24	7:31	7:39	7:46	7:53	8:01	8:08	8:16	8:23	8:30	8:38
	(4 min. Mellem hver sæt)
	10 minutters afjogning
	3 x (2 x1200m) - for 400m	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53
10	10-20 minutters opvarmning
	1K,	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	2K,	4:45	4:57	5:09	5:22	5:34	5:46	5:59	6:11	6:23	6:36	6:48	7:00	7:13	7:25	7:37	7:50	8:02	8:14	8:27	8:39	8:51	9:04	9:16	9:28	9:41	9:53	10:05	10:18	10:30	10:42	10:55	11:07	11:19	11:32	11:44	11:56	12:09	12:21	12:33	12:46	12:58	13:10	13:23	13:35	13:47	14:00	14:12	14:24	14:37
	1K, 1K (400m RI)	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	10 minutters afjogning
	1K, - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
	2K, - for 400m	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53	2:55
11	10-20 minutters opvarmning
	3 x 1600m (400m RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	10 minutters afjogning
	3 x 1600m (400m RI)	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
12	10-20 minutters opvarmning
	10 x 400m (400m RI)	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	10 minutters afjogning
13	10-20 minutters opvarmning
	8 x 800m (1:30 RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	8 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
14	10-20 minutters opvarmning
	5 x 1K (400m RI)	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	10 minutters afjogning
	5 x 1K - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
15	10-20 minutters opvarmning
	6 x 400m (400m RI)	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	10 minutters afjogning
16	10-20 minutters opvarmning
	3 x 1600m (1min. RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	10 minutters afjogning
	3 x 1600m - for 400m	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
17	10-20 minutters opvarmning
	1200	2:43	2:50	2:57	3:05	3:12	3:20	3:27	3:34	3:42	3:49	3:57	4:04	4:11	4:19	4:26	4:34	4:41	4:48	4:56	5:03	5:11	5:18	5:25	5:33	5:40	5:48	5:55	6:02	6:10	6:17	6:25	6:32	6:39	6:47	6:54	7:02	7:09	7:16	7:24	7:31	7:39	7:46	7:53	8:01	8:08	8:16	8:23	8:30	8:38
	1000	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	800	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	600	1:16	1:20	1:24	1:28	1:31	1:35	1:39	1:42	1:46	1:50	1:53	1:57	2:01	2:05	2:08	2:12	2:16	2:19	2:23	2:27	2:30	2:34	2:38	2:42	2:45	2:49	2:53	2:56	3:00	3:04	3:07	3:11	3:15	3:19	3:22	3:26	3:30	3:33	3:37	3:41	3:44	3:48	3:52	3:56	3:59	4:03	4:07	4:10	4:14
	400	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	200	0:25	0:26	0:27	0:29	0:30	0:31	0:32	0:34	0:35	0:36	0:37	0:38	0:40	0:41	0:42	0:43	0:45	0:46	0:47	0:48	0:50	0:51	0:52	0:53	0:54	0:56	0:57	0:58	0:59	1:01	1:02	1:03	1:04	1:06	1:07	1:08	1:09	1:11	1:12	1:13	1:14	1:15	1:17	1:18	1:19	1:20	1:22	1:23	1:24
	(all with 200m RI)
	10 minutters afjogning
	1200m - for 400m	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53
	1000m - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
	800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
	600m - for 400m	0:51	0:53	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49
18	10-20 minutters opvarmning
	5 x 1K (400m RI)	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	10 minutters afjogning
	1000 - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
19	10-20 minutters opvarmning
	3 x 1600m (1 min. RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	10 minutters afjogning
	3 x 1600m - for 400m	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
20	10-20 minutters opvarmning
	2 x 1200m (2 min. RI);	2:43	2:50	2:57	3:05	3:12	3:20	3:27	3:34	3:42	3:49	3:57	4:04	4:11	4:19	4:26	4:34	4:41	4:48	4:56	5:03	5:11	5:18	5:25	5:33	5:40	5:48	5:55	6:02	6:10	6:17	6:25	6:32	6:39	6:47	6:54	7:02	7:09	7:16	7:24	7:31	7:39	7:46	7:53	8:01	8:08	8:16	8:23	8:30	8:38
	4 x 800m (2 min. RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	2 x 1200m - for 400m	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53
	4 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
21	10-20 minutters opvarmning
	6 x 800m (1:30 RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	4 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
22	10-20 minutters opvarmning
	2 x (6 x 400m) (1:30 RI)	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	(2:30 RI mellem hver sæt)
	10 minutters afjogning
23	10-20 minutters opvarmning
	1600m (400m RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	3200m (800mRI)	7:43	8:03	8:22	8:42	9:02	9:22	9:41	10:01	10:21	10:41	11:00	11:20	11:40	12:00	12:19	12:39	12:59	13:18	13:38	13:58	14:18	14:37	14:57	15:17	15:37	15:56	16:16	16:36	16:56	17:15	17:35	17:55	18:14	18:34	18:54	19:14	19:33	19:53	20:13	20:33	20:52	21:12	21:32	21:51	22:11	22:31	22:51	23:10	23:30
	2 x 800m (400m RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	1600m - for 400m	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
	3200m - for 400m	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:13	1:15	1:18	1:20	1:23	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:50	1:52	1:55	1:57	2:00	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:27	2:29	2:32	2:34	2:37	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51	2:54	2:56
	2 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
24	10-20 minutters opvarmning
	3 x (2 x1200m) (2 min. RI)	2:43	2:50	2:57	3:05	3:12	3:20	3:27	3:34	3:42	3:49	3:57	4:04	4:11	4:19	4:26	4:34	4:41	4:48	4:56	5:03	5:11	5:18	5:25	5:33	5:40	5:48	5:55	6:02	6:10	6:17	6:25	6:32	6:39	6:47	6:54	7:02	7:09	7:16	7:24	7:31	7:39	7:46	7:53	8:01	8:08	8:16	8:23	8:30	8:38
	(4 min. Mellem hver sæt)
	10 minutters afjogning
	3 x (2 x1200m) - for 400m	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53
25	10-20 minutters opvarmning
	1K,	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	2K,	4:45	4:57	5:09	5:22	5:34	5:46	5:59	6:11	6:23	6:36	6:48	7:00	7:13	7:25	7:37	7:50	8:02	8:14	8:27	8:39	8:51	9:04	9:16	9:28	9:41	9:53	10:05	10:18	10:30	10:42	10:55	11:07	11:19	11:32	11:44	11:56	12:09	12:21	12:33	12:46	12:58	13:10	13:23	13:35	13:47	14:00	14:12	14:24	14:37
	1K, 1K (400m RI)	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	10 minutters afjogning
	1K, - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
	2K, - for 400m	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:45	2:48	2:50	2:53	2:55
26	10-20 minutters opvarmning
	3 x 1600m (400m RI)	3:44	3:54	4:04	4:13	4:23	4:33	4:43	4:53	5:03	5:13	5:23	5:32	5:42	5:52	6:02	6:12	6:22	6:32	6:41	6:51	7:01	7:11	7:21	7:31	7:41	7:51	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:09	9:19	9:29	9:39	9:49	9:59	10:09	10:19	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08	11:18	11:28	11:37
	10 minutters afjogning
	3 x 1600m (400m RI)	0:56	0:58	1:01	1:03	1:06	1:08	1:11	1:13	1:16	1:18	1:21	1:23	1:26	1:28	1:30	1:33	1:35	1:38	1:40	1:43	1:45	1:48	1:50	1:53	1:55	1:58	2:00	2:03	2:05	2:07	2:10	2:12	2:15	2:17	2:20	2:22	2:25	2:27	2:30	2:32	2:35	2:37	2:40	2:42	2:44	2:47	2:49	2:52	2:54
27	10-20 minutters opvarmning
	10 x 400m (400m RI)	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	10 minutters afjogning
28	10-20 minutters opvarmning
	8 x 800m (1:30 RI)	1:43	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:28	2:33	2:38	2:43	2:48	2:53	2:57	3:02	3:07	3:12	3:17	3:22	3:27	3:32	3:37	3:42	3:47	3:52	3:57	4:02	4:07	4:11	4:16	4:21	4:26	4:31	4:36	4:41	4:46	4:51	4:56	5:01	5:06	5:11	5:16	5:21	5:25	5:30	5:35	5:40
	10 minutters afjogning
	8 x 800m - for 400m	0:52	0:54	0:57	0:59	1:02	1:04	1:07	1:09	1:11	1:14	1:16	1:19	1:21	1:24	1:26	1:29	1:31	1:34	1:36	1:39	1:41	1:44	1:46	1:48	1:51	1:53	1:56	1:58	2:01	2:03	2:06	2:08	2:11	2:13	2:16	2:18	2:21	2:23	2:25	2:28	2:30	2:33	2:35	2:38	2:40	2:43	2:45	2:48	2:50
29	10-20 minutters opvarmning
	5 x 1K (400m RI)	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:43	2:49	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:57	4:03	4:09	4:15	4:21	4:27	4:34	4:40	4:46	4:52	4:58	5:04	5:11	5:17	5:23	5:29	5:35	5:41	5:48	5:54	6:00	6:06	6:12	6:18	6:25	6:31	6:37	6:43	6:49	6:55	7:02	7:08
	10 minutters afjogning
	5 x 1K - for 400m	0:53	0:55	0:58	1:00	1:03	1:05	1:08	1:10	1:12	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	1:42	1:45	1:47	1:49	1:52	1:54	1:57	1:59	2:02	2:04	2:07	2:09	2:12	2:14	2:17	2:19	2:22	2:24	2:26	2:29	2:31	2:34	2:36	2:39	2:41	2:44	2:46	2:49	2:51
30	10-20 minutters opvarmning
	6 x 400m (400m RI)	0:50	0:52	0:55	0:57	1:00	1:02	1:05	1:07	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:29	1:32	1:34	1:37	1:39	1:42	1:44	1:46	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:04	2:06	2:09	2:11	2:14	2:16	2:19	2:21	2:23	2:26	2:28	2:31	2:33	2:36	2:38	2:41	2:43	2:46	2:48
	10 minutters afjogning

RI: Rest interval, som er den tid/distance
der skal gåes/jogges efter et interval