

| | | Plan | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|-------------|----------------------|----------------------|---------------------------|-----------------|-----------|----------------------|----------------------|------------|-------------------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketræning | | Øvrig træning | | | Bemærkninger |
| | | Træningspas | Timer høj intensitet | Timer lav intensitet | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensitet | Timer lav intensitet | Tibetanere | |
| 4 S | | 4 | 1,00 | 8,50 | 9,50 | 68 | 11 | 0 | 0 | 39 | |
| Ma | 23. januar | | | | | 10 | | | | | |
| Ti | 24. januar | 1 | | 1,25 | | 10 | | | | 7 | |
| On | 25. januar | 1 | 0,75 | 0,75 | | 12 | 6 | | | 7 | |
| To | 26. januar | | | | | 12 | | | | 7 | |
| Fr | 27. januar | 1 | 0,25 | 1,75 | | 14 | | | | 9 | |
| Lø | 28. januar | | | | | 10 | 5 | | | 9 | |
| Sø | 29. januar | 1 | | 4,75 | Marathon m. oppakning | | | | | | Ålsgårde Marathon |
| 5 Nedtrapning | | 5 | 0,75 | 5,75 | 6,50 | 110 | 23 | 0 | 0 | 67 | |
| Ma | 30. januar | | | | | 14 | 7 | | | 9 | |
| Ti | 31. januar | 1 | | 1,25 | | 14 | | | | 9 | |
| On | 1. februar | 1 | 0,50 | 0,75 | | 16 | 8 | | | 9 | |
| To | 2. februar | | | | | 16 | | | | 9 | |
| Fr | 3. februar | 1 | | 1,00 | | 16 | 8 | | | 9 | |
| Lø | 4. februar | 1 | 0,25 | 1,25 | | 18 | | | | 11 | |
| Sø | 5. februar | 1 | | 1,50 | | 16 | | | | 11 | |
| 6 S Brocken | | 3 | 7,50 | 5,25 | 12,75 | 46 | 12 | 0 | 2 | 43 | |
| Ma | 6. februar | | | | | 14 | 7 | | | 11 | |
| Ti | 7. februar | 1 | | 0,75 | | 12 | | | | 11 | |
| On | 8. februar | 1 | | 0,50 | | 10 | 5 | | | 9 | |
| To | 9. februar | | | | | 10 | | | | 7 | |
| Fr | 10. februar | | | | | | | | | 5 | Transport til Göttingen |
| Lø | 11. februar | 1 | 7,50 | 4,00 | 81 km. trail m. oppakning | | | | 2 | | Brocken Challenge |
| Sø | 12. februar | | | | | | | | | | Transport fra Göttingen |
| 7 Restitution | | 5 | 0,25 | 5,50 | 5,75 | 82 | 21 | 0 | 0 | 59 | |
| Ma | 13. februar | | | | | | | | | 5 | |
| Ti | 14. februar | 1 | | 0,50 | | 10 | | | | 7 | |
| On | 15. februar | 1 | | 0,75 | | 12 | 6 | | | 7 | |
| To | 16. februar | | | | | 14 | | | | 9 | |
| Fr | 17. februar | 1 | | 1,00 | | 14 | 7 | | | 9 | |
| Lø | 18. februar | 1 | 0,25 | 1,25 | | 16 | | | | 11 | |
| Sø | 19. februar | 1 | | 2,00 | | 16 | 8 | | | 11 | |

| Plan | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|---------------------|--|-----------------|-----------|---------------------|---------------------|------------|------------------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketræning | | Øvrig træning | | | Bemærkninger |
| | | Trærings pas | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Tibetanere | |
| 8 S | Uge 1 | 6 | 2,00 | 7,00 | 9,00 | 128 | 27 | 0 | 1 | 81 | |
| Ma | 20. februar | 1 | | 1,00 | | 16 | 8 | | | 11 | |
| Ti | 21. februar | 1 | 0,25 | 1,25 | | 18 | | | | 11 | |
| On | 22. februar | 1 | 0,25 | 1,25 | | 18 | 9 | | | 11 | |
| To | 23. februar | | | | | 18 | | | 1 | 11 | |
| Fr | 24. februar | 1 | 1,00 | 0,50 | | 18 | | | | 11 | |
| Lø | 25. februar | 1 | | 1,50 | | 20 | 10 | | | 13 | |
| Sø | 26. februar | 1 | 0,50 | 1,50 | | 20 | | | | 13 | |
| 9 | Uge 2 | 6 | 1,50 | 9,00 | 10,50 | 152 | 44 | 0 | 0 | 83 | |
| Ma | 27. februar | 1 | | 1,25 | | 20 | 10 | | | 13 | |
| Ti | 28. februar | 1 | 1,00 | 0,25 | | 20 | | | | 13 | |
| On | 29. februar | 1 | 0,25 | 1,00 | | 22 | 11 | | | 13 | |
| To | 1. marts | | | | | 22 | | | | 9 | PL |
| Fr | 2. marts | 1 | | 0,75 | | 22 | 11 | | | 9 | PL |
| Lø | 3. marts | 1 | | 5,00 | Marathon eller 50 km. evt. med oppakning | 22 | | | | 13 | Damhussøen Lang Lørdag |
| Sø | 4. marts | 1 | 0,25 | 0,75 | | 24 | 12 | | | 13 | |
| 10 S | Uge 3 | 6 | 3,75 | 6,25 | 10,00 | 176 | 38 | 0 | 0 | 101 | |
| Ma | 5. marts | 1 | | 1,00 | | 24 | | | | 13 | |
| Ti | 6. marts | 1 | 1,50 | 0,25 | | 24 | 12 | | | 13 | |
| On | 7. marts | 1 | 0,50 | 0,25 | | 24 | | | | 15 | |
| To | 8. marts | | | | | 26 | 13 | | | 15 | |
| Fr | 9. marts | 1 | 1,25 | 0,75 | | 26 | | | | 15 | |
| Lø | 10. marts | 1 | 0,25 | 1,25 | | 26 | 13 | | | 15 | |
| Sø | 11. marts | 1 | 0,25 | 2,75 | | 26 | | | | 15 | |
| 11 | Restitution | 6 | 1,00 | 8,75 | 9,75 | 200 | 57 | 0 | 0 | 97 | |
| Ma | 12. marts | 1 | | 1,25 | | 28 | 14 | | | 15 | |
| Ti | 13. marts | 1 | 0,25 | 1,50 | | 28 | | | | 15 | |
| On | 14. marts | 1 | 0,25 | 1,00 | | 28 | 14 | | | 15 | |
| To | 15. marts | | | | | 28 | | | | 9 | PL |
| Fr | 16. marts | 1 | 0,25 | 1,25 | | 28 | 14 | | | 9 | PL |
| Lø | 17. marts | 1 | 0,25 | 1,25 | | 30 | | | | 17 | |
| Sø | 18. marts | 1 | | 2,50 | | 30 | 15 | | | 17 | |

| Plan | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|--------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|-----------|---------------------|---------------------|------------|--------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketræning | | Øvrig træning | | | Bemærkninger |
| | | Trænings pas | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Tibetanere | |
| 12 | Uge 1 | 7 | 2,75 | 8,50 | 11,25 | 198 | 46 | 0 | 0 | 123 | |
| Ma | 19. marts | 1 | 0,25 | 1,00 | | 30 | | | | 17 | |
| Ti | 20. marts | 1 | 1,25 | 0,25 | | 30 | 15 | | | 17 | |
| On | 21. marts | 1 | 0,50 | 0,50 | | 30 | | | | 17 | |
| To | 22. marts | 1 | | 0,75 | | 30 | 15 | | | 17 | |
| Fr | 23. marts | 1 | 0,75 | 0,50 | | 30 | | | | 17 | |
| Lø | 24. marts | 1 | | 1,00 | | 32 | 16 | | | 19 | |
| Sø | 25. marts | 1 | | 4,50 | Marathon m. oppakning | 16 | | | | 19 | |
| 13 | Uge 2 | 8 | 4,25 | 7,75 | 12,00 | 211 | 56 | 0 | 0 | 117 | |
| Ma | 26. marts | 1 | | 1,00 | | 32 | 16 | | | 9 | PL |
| Ti | 27. marts | 1 | 0,50 | 0,50 | | 32 | | | | 9 | PL |
| On | 28. marts | 1 | 1,25 | 0,25 | | 32 | 16 | | | 19 | |
| To | 29. marts | 1 | | 0,75 | | 32 | | | | 19 | |
| Fr | 30. marts | 1 | 1,00 | 0,25 | | 32 | 16 | | | 19 | |
| Lø | 31. marts | 2 | 1,50 | 0,50 | | 34 | | | | 21 | |
| Sø | 1. april | 1 | | 4,50 | Marathon m. oppakning | 17 | 8 | | | 21 | |
| 14 | Uge 3 | 9 | 4,75 | 6,50 | 11,25 | 246 | 53 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 2. april | 1 | | 1,25 | | 34 | | | | 21 | |
| Ti | 3. april | 1 | 1,00 | 0,50 | | 34 | 17 | | | 21 | |
| On | 4. april | 1 | 0,25 | 0,75 | | 34 | | | | 21 | |
| To | 5. april | 2 | 1,50 | 0,50 | | 36 | 18 | | | 21 | Skærtorsdag |
| Fr | 6. april | 1 | 0,50 | 1,50 | | 36 | | | | 21 | Langfredag |
| Lø | 7. april | 2 | 1,00 | 0,50 | | 36 | 18 | | | 21 | |
| Sø | 8. april | 1 | 0,50 | 1,50 | | 36 | | | | 21 | |
| 15 | Restitution | 7 | 2,50 | 8,00 | 10,50 | 256 | 73 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 9. april | 2 | 1,50 | 0,50 | | 36 | 18 | | | 21 | |
| Ti | 10. april | 1 | | 0,75 | | 36 | | | | 21 | |
| On | 11. april | 1 | | 1,00 | | 36 | 18 | | | 21 | |
| To | 12. april | | | | | 36 | | | | 21 | |
| Fr | 13. april | 1 | | 1,25 | | 36 | 18 | | | 21 | |
| Lø | 14. april | 1 | | 1,00 | | 38 | | | | 21 | |

| | | Plan | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------|---------------|----------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------|-----------|----------------------|-----------------------|------------|-----------------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketrærning | | Øvrig trærning | | | Bemærkninger |
| | | Trærnings pas | Timer højt intensite | Timer lav intensite t | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer højt intensite | Timer lav intensite t | Tibetanere | |
| Sø | 15. april | 1 | 1,00 | 3,50 | Marathon m. oppakning | 38 | 19 | | | 21 | Hedelands Bjergløb |
| 16 | Uge 1 | 9 | 4,75 | 4,75 | 9,50 | 250 | 58 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 16. april | 1 | 0,50 | 1,00 | | 38 | | | | 21 | |
| Ti | 17. april | 1 | 0,75 | 0,25 | | 38 | 19 | | | 21 | |
| On | 18. april | 1 | 0,25 | 0,75 | | 38 | | | | 21 | |
| To | 19. april | 1 | | 0,75 | | 38 | 19 | | | 21 | |
| Fr | 20. april | 1 | 0,50 | 1,00 | | 38 | | | | 21 | |
| Lø | 21. april | 2 | 1,25 | 0,50 | | 40 | 20 | | | 21 | |
| Sø | 22. april | 2 | 1,50 | 0,50 | | 20 | | | | 21 | |
| 17 | Uge 2 | 9 | 5,50 | 4,00 | 9,50 | 276 | 78 | 0 | 0 | 123 | |
| Ma | 23. april | 1 | 0,50 | 1,00 | | 40 | 20 | | | 21 | |
| Ti | 24. april | 2 | 1,00 | 0,50 | | 40 | | | | 21 | |
| On | 25. april | 1 | 0,50 | 1,00 | | 40 | 20 | | | 21 | |
| To | 26. april | | | | | 40 | | | | 9 | PL |
| Fr | 27. april | 1 | 0,50 | 0,50 | | 40 | 20 | | | 9 | PL |
| Lø | 28. april | 2 | 1,50 | 0,50 | | 40 | | | | 21 | |
| Sø | 29. april | 2 | 1,50 | 0,50 | | 36 | 18 | | | 21 | |
| 18 | Nedtrærning | 7 | 2,00 | 4,50 | 6,50 | 170 | 36 | 0 | 0 | 141 | |
| Ma | 30. april | 1 | | 1,00 | | 32 | | | | 21 | |
| Ti | 1. maj | 1 | 0,50 | 0,75 | | 28 | 14 | | | 21 | |
| On | 2. maj | 1 | 0,25 | 0,75 | | 26 | | | | 21 | |
| To | 3. maj | 1 | | 0,75 | | 24 | 12 | | | 21 | |
| Fr | 4. maj | 1 | 0,50 | 0,50 | | 22 | | | | 21 | St. Bededag |
| Lø | 5. maj | 1 | 0,50 | 0,50 | | 20 | 10 | | | 19 | |
| Sø | 6. maj | 1 | 0,25 | 0,25 | | 18 | | | | 17 | |
| 19 | Hammer Trail | 3 | 11,00 | 3,25 | 14,25 | 52 | 14 | 0 | 1 | 43 | |
| Ma | 7. maj | | | | | 16 | 8 | | | 9 | PL Internat |
| Ti | 8. maj | 1 | | 0,50 | | 14 | | | | 9 | PL Internat |
| On | 9. maj | 1 | | 0,75 | | 12 | 6 | | | 11 | |
| To | 10. maj | | | | | 10 | | | | 9 | |
| Fr | 11. maj | 1 | | 0,50 | 80 km. trail m. oppakning | | | | | | Hammer Trail 50 Miles |
| Lø | 12. maj | | 11,00 | 1,50 | | | | | | | |
| Sø | 13. maj | | | | | | | 1 | | 5 | |

| Plan | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------|----------------------|----------------------|------------|----------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketræning | | Øvrig træning | | | Bemærkninger |
| | | Trænings pas | Timer høj intensitet | Timer lav intensitet | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensitet | Timer lav intensitet | Tibetanere | |
| 20 | S Restitution | 5 | 0,00 | 4,00 | 4,00 | 114 | 24 | 0 | 0,75 | 91 | |
| Ma | 14. maj | | | | | 10 | | | 0,75 | 7 | |
| Ti | 15. maj | 1 | | 0,50 | | 12 | 6 | | | 9 | |
| On | 16. maj | 1 | | 0,50 | | 14 | | | | 11 | |
| To | 17. maj | 1 | | 0,75 | | 16 | 8 | | | 13 | Kr. Himmelfart |
| Fr | 18. maj | | | | | 18 | | | | 15 | |
| Lø | 19. maj | 1 | | 1,00 | | 20 | 10 | | | 17 | |
| Sø | 20. maj | 1 | | 1,25 | | 24 | | | | 19 | |
| 21 | Uge 1 | 7 | 3,50 | 4,75 | 8,25 | 224 | 64 | 0 | 0 | 123 | |
| Ma | 21. maj | | | | | 26 | 13 | | | 9 | PL Internat |
| Ti | 22. maj | 1 | | 0,50 | | 28 | | | | 9 | PL Internat |
| On | 23. maj | 1 | 0,50 | 1,50 | | 30 | 15 | | | 21 | |
| To | 24. maj | 1 | | 1,00 | | 32 | | | | 21 | |
| Fr | 25. maj | 1 | 0,50 | 1,00 | | 34 | 17 | | | 21 | |
| Lø | 26. maj | 2 | 1,50 | 0,50 | | 36 | | | | 21 | |
| Sø | 27. maj | 1 | 1,00 | 0,25 | | 38 | 19 | | | 21 | |
| 22 | S Uge 2 | 10 | 6,75 | 4,75 | 11,50 | 284 | 61 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 28. maj | 2 | 1,50 | 0,50 | | 40 | | | | 21 | 2. pinsedag |
| Ti | 29. maj | 1 | 0,50 | 1,00 | | 40 | 20 | | | 21 | |
| On | 30. maj | 1 | 0,50 | 0,75 | | 40 | | | | 21 | |
| To | 31. maj | 1 | 0,25 | 0,50 | | 40 | 20 | | | 21 | |
| Fr | 1. juni | 1 | 0,50 | 1,00 | | 40 | | | | 21 | |
| Lø | 2. juni | 2 | 1,75 | 0,50 | | 42 | 21 | | | 21 | |
| Sø | 3. juni | 2 | 1,75 | 0,50 | | 42 | | | | 21 | |
| 23 | Uge 3 | 8 | 4,50 | 8,50 | 13,00 | 276 | 74 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 4. juni | 1 | 0,75 | 0,75 | | 42 | 21 | | | 21 | |
| Ti | 5. juni | 1 | 0,75 | 0,75 | | 42 | | | | 21 | |
| On | 6. juni | 1 | 0,75 | 0,75 | | 42 | 21 | | | 21 | |
| To | 7. juni | 1 | 0,25 | 0,50 | | 42 | | | | 21 | |
| Fr | 8. juni | 2 | 1,50 | 0,50 | | 42 | 21 | | | 21 | |
| Lø | 9. juni | 1 | 0,50 | 1,00 | | 44 | | | | 21 | |
| Sø | 10. juni | 1 | | 4,25 | Marathon m. oppakning | 22 | 11 | | | 21 | |
| 24 | S Nedtræpning | 6 | 2,00 | 4,25 | 6,25 | 272 | 60 | 0 | 0 | 147 | |

| Plan | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------|-----------|---------------------|---------------------|------------|----------------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketræning | | Øvrig træning | | | Bemærkninger |
| | | Trænings pas | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Tibetanere | |
| Ma | 11. juni | 1 | 0,25 | 0,75 | | 44 | | | | 21 | |
| Ti | 12. juni | 1 | 0,25 | 1,00 | | 44 | 22 | | | 21 | |
| On | 13. juni | 1 | 0,50 | 0,50 | | 44 | | | | 21 | |
| To | 14. juni | | | | | 44 | 22 | | | 21 | |
| Fr | 15. juni | 1 | 0,25 | 0,75 | | 38 | | | | 21 | |
| Lø | 16. juni | 1 | 0,50 | 0,75 | | 32 | 16 | | | 21 | |
| Sø | 17. juni | 1 | 0,25 | 0,50 | | 26 | | | | 21 | |
| 25 | Zugspitz? | 4 | 10,25 | 3,25 | 13,50 | 64 | 18 | 0 | 1 | 65 | |
| Ma | 18. juni | 1 | | 0,50 | | 22 | 11 | | | 21 | |
| Ti | 19. juni | 1 | 0,25 | 0,25 | | 18 | | | | 17 | |
| On | 20. juni | 1 | | 0,50 | | 14 | 7 | | | 13 | |
| To | 21. juni | | | | | 10 | | | | 9 | |
| Fr | 22. juni | | | | | | | | | 5 | |
| Lø | 23. juni | 1 | 10,00 | 2,00 | 70 km. bjergløb m. oppakning? | | | | | | Zugspitz SuperTrail? |
| Sø | 24. juni | | | | | | | | 1 | | |
| 26 | S Restitution | 5 | 0,50 | 3,50 | 4,00 | 136 | 33 | 0 | 1 | 105 | |
| Ma | 25. juni | | | | | 10 | | | 1 | 5 | |
| Ti | 26. juni | 1 | | 0,50 | | 14 | 7 | | | 9 | |
| On | 27. juni | | | | | | | | | 13 | |
| To | 28. juni | 1 | | 0,75 | | 22 | 11 | | | 17 | |
| Fr | 29. juni | 1 | | 0,75 | | 26 | | | | 19 | |
| Lø | 30. juni | 1 | 0,25 | 0,75 | | 30 | 15 | | | 21 | |
| Sø | 1. juli | 1 | 0,25 | 0,75 | | 34 | | | | 21 | |
| 27 | Uge 1 | 7 | 5,75 | 8,50 | 14,25 | 272 | 78 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 2. juli | 1 | 0,25 | 0,75 | | 38 | 19 | | | 21 | |
| Ti | 3. juli | 1 | 0,25 | 0,75 | | 42 | | | | 21 | |
| On | 4. juli | 1 | 0,50 | 0,50 | | 46 | 23 | | | 21 | |
| To | 5. juli | 1 | 0,25 | 0,50 | | 48 | | | | 21 | |
| Fr | 6. juli | 1 | 0,50 | 0,50 | | 48 | 24 | | | 21 | |
| Lø | 7. juli | 1 | 1,50 | 3,00 | Marathon | 25 | | | | 21 | Mjølner? |
| Sø | 8. juli | 1 | 2,50 | 2,50 | Bakke-marathon | 25 | 12 | | | 21 | Extrem? |
| 28 | S Uge 2 | 10 | 7,00 | 3,00 | 10,00 | 354 | 76 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 9. juli | 1 | 0,25 | 0,75 | | 50 | | | | 21 | |

| Plan | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|------------|---------------------|---------------------|------------|---------------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketrærning | | Øvrig trærning | | | Bemærkninger |
| | | Trærings pas | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Tibetanere | |
| Ti | 10. juli | 1 | 0,75 | 0,25 | | 50 | 25 | | | 21 | |
| On | 11. juli | 2 | 1,00 | 0,50 | | 50 | | | | 21 | |
| To | 12. juli | 1 | 0,75 | 0,25 | | 50 | 25 | | | 21 | |
| Fr | 13. juli | 1 | 0,75 | 0,25 | | 50 | | | | 21 | |
| Lø | 14. juli | 2 | 1,50 | 0,50 | | 52 | 26 | | | 21 | |
| Sø | 15. juli | 2 | 2,00 | 0,50 | | 52 | | | | 21 | |
| 29 | Uge 3 | 8 | 4,50 | 7,00 | 11,50 | 341 | 91 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 16. juli | 1 | 0,25 | 0,75 | | 52 | 26 | | | 21 | |
| Ti | 17. juli | 1 | 0,75 | 0,25 | | 52 | | | | 21 | |
| On | 18. juli | 2 | 1,00 | 0,50 | | 52 | 26 | | | 21 | |
| To | 19. juli | 1 | 0,50 | 0,25 | | 52 | | | | 21 | |
| Fr | 20. juli | 1 | 1,00 | 0,25 | | 52 | 26 | | | 21 | |
| Lø | 21. juli | 1 | 1,00 | 0,50 | | 54 | | | | 21 | |
| Sø | 22. juli | 1 | | 4,50 | Marathon m. oppakning | 27 | 13 | | | 21 | |
| 30 | S Restitution | 5 | 1,00 | 5,50 | 6,50 | 354 | 82 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 23. juli | 1 | | 1,00 | | 54 | | | | 21 | |
| Ti | 24. juli | 1 | 0,25 | 0,75 | | 54 | 27 | | | 21 | |
| On | 25. juli | 1 | 0,25 | 0,75 | | 54 | | | | 21 | |
| To | 26. juli | | | | | 54 | 27 | | | 21 | |
| Fr | 27. juli | 1 | 0,25 | 1,25 | | 54 | | | | 21 | |
| Lø | 28. juli | 1 | 0,25 | 1,75 | | 56 | 28 | | | 21 | |
| Sø | 29. juli | | | | | 28 | | | | 21 | |
| 31 | S Ferie | 8 | 4,75 | 6,25 | 11,00 | 338 | 98 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 30. juli | 1 | 0,50 | 0,25 | | 56 | 28 | | | 21 | |
| Ti | 31. juli | 2 | 1,50 | 0,50 | | 56 | | | | 21 | |
| On | 1. august | 1 | 0,75 | 0,25 | | 56 | 28 | | | 21 | |
| To | 2. august | 2 | 1,50 | 0,50 | | 56 | | | | 21 | |
| Fr | 3. august | 1 | 0,50 | 0,25 | | 56 | 28 | | | 21 | |
| Lø | 4. august | 1 | | 4,50 | Marathon m. oppakning | 29 | | | | 21 | Svaneke ØI-Marathon |
| Sø | 5. august | | | | | 29 | 14 | | | 21 | |
| 32 | Uge 2 | 10 | 8,50 | 2,50 | 11,00 | 412 | 118 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 6. august | 1 | 1,00 | 0,25 | | 58 | 29 | | | 21 | |

| Plan | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------|--------------|---------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketræning | | Øvrig træning | | | Bemærkninger |
| | | Trærings pas | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensite | Timer lav intensite | Tibetanere | |
| Ti | 7. august | 1 | 0,75 | 0,25 | | 58 | | | | 21 | |
| On | 8. august | 2 | 1,50 | 0,50 | | 58 | 29 | | | 21 | |
| To | 9. august | 1 | 0,75 | 0,25 | | 58 | | | | 21 | |
| Fr | 10. august | 1 | 1,00 | 0,25 | | 60 | 30 | | | 21 | |
| Lø | 11. august | 2 | 1,50 | 0,50 | | 60 | | | | 21 | |
| Sø | 12. august | 2 | 2,00 | 0,50 | | 60 | 30 | | | 21 | |
| 33 | Uge 3 | 10 | 9,50 | 2,50 | 12,00 | 314 | 67 | 0 | 0 | 147 | |
| Ma | 13. august | 1 | 1,00 | 0,25 | | 56 | | | | 21 | |
| Ti | 14. august | 1 | 1,00 | 0,25 | | 52 | 26 | | | 21 | |
| On | 15. august | 2 | 1,50 | 0,50 | | 48 | | | | 21 | |
| To | 16. august | 1 | 1,00 | 0,25 | | 44 | 22 | | | 21 | |
| Fr | 17. august | 1 | 1,00 | 0,25 | | 40 | | | | 21 | |
| Lø | 18. august | 2 | 2,00 | 0,50 | | 38 | 19 | | | 21 | |
| Sø | 19. august | 2 | 2,00 | 0,50 | | 36 | | | | 21 | |
| 34 | Nedtrapning | 6 | 1,50 | 3,75 | 5,25 | 146 | 42 | 0 | 0 | 115 | |
| Ma | 20. august | 1 | 0,50 | 0,75 | | 32 | 16 | | | 19 | |
| Ti | 21. august | 1 | 0,25 | 1,00 | | 28 | | | | 19 | |
| On | 22. august | 1 | 0,25 | 0,75 | | 24 | 12 | | | 17 | |
| To | 23. august | | | | | 20 | | | | 17 | |
| Fr | 24. august | 1 | 0,25 | 0,50 | | 16 | 8 | | | 15 | |
| Lø | 25. august | 1 | 0,25 | 0,25 | | 14 | | | | 15 | |
| Sø | 26. august | 1 | | 0,50 | | 12 | 6 | | | 13 | |
| 35 | UTMB | 3 | 35,00 | 12,00 | 47,00 | 30 | 5 | 0 | 1 | 32 | |
| Ma | 27. august | 1 | | 0,50 | | 10 | | | | 11 | |
| Ti | 28. august | 1 | | 0,50 | | 10 | 5 | | | 9 | |
| On | 29. august | | | | | 10 | | | 1 | 7 | |
| To | 30. august | | | | | | | | | 5 | |
| Fr | 31. august | 1 | 3,00 | 2,50 | 166 km. bjergløb | | | | | | UTMB |
| Lø | 1. september | | 16 | 8 | m. oppakning | | | | | | |
| Sø | 2. september | | 16 | 0,5 | | | | | | | |
| I alt | | 212 | 160 | 187 | 348 | 6.552 | 1.638 | 0 | 8 | 3.559 | |
| Ma | | 26 | 9 | 19 | 28 | 984 | 271 | 0 | 2 | 499 | |
| Ti | | 34 | 15 | 20 | 35 | 988 | 215 | 0 | 0 | 508 | |
| On | | 34 | 15 | 21 | 35 | 972 | 280 | 0 | 1 | 530 | |

| Plan | | | | | | | | | | | |
|------|--------|--------------|----------------------|----------------------|---------|-----------------|-------|----------------------|----------------------|------------|--------------|
| Uge | Datoer | Løb | | | | Styrketræning | | Øvrig træning | | | Bemærkninger |
| | | Trænings pas | Timer høj intensitet | Timer lav intensitet | Særligt | Arme, mave, ryg | Andet | Timer høj intensitet | Timer lav intensitet | Tibetanere | |
| To | | 18 | 7 | 9 | 16 | 980 | 212 | 0 | 1 | 506 | |
| Fr | | 30 | 18 | 23 | 41 | 946 | 248 | 0 | 0 | 490 | |
| Lø | | 38 | 64 | 48 | 111 | 914 | 227 | 0 | 2 | 516 | |
| Sø | | 32 | 34 | 48 | 82 | 768 | 185 | 0 | 2 | 510 | |

Løb, høj intensitet:

Intervaltræning (inkl. mellempreioder), bakketræning, hurtige skovture m. oppakning, fartlege, tempoture

Løb, lav intensitet:

Lange ture inkl. marathon i alm. tempo, almindelig løbetræning, restitutionsture

Styrketræning:

Antal repetitioner. Altid arme, mave og ryg. Dertil forskellige andre øvelser, herunder med håndvægte, i maskiner, mv.

Øvrig træning, høj intensitet:

Svømning, spinning, cross-trainer, mv.

Øvrig træning, lav intensitet:

Cykling, gang i andet end roligt tempo, mv.

Tibetanere:

Yoga-øvelse - antal repetitioner

PL:

Uddannelsesdag - meget begrænset tid til træning