

Måned	Uge			Tempo		Km	Km/uge
Februar	8	17	Man		Fartleg - Alle mandage	12	
		18	Tirs		Jævnt tempo	10	
		20	Tors		Intervaller - Alle torsdage	10	
		22	Lør		Jævnt tempo	16	48
	9	24	Man			12	
		25	Tirs			10	
		27	Tors			10	
		29	Lør			18	50
Marts	10	2	Man			12	
		3	Tirs			10	
		5	Tors			10	
		7	Lør			19	51
	11	9	Man		B-Uge (nedtrapning)	11	
		10	Tirs			8	
		12	Tors			10	
		14	Lør			16	45
	12	16	Man			12	
		17	Tirs			10	
		19	Tors			10	
		21	Lør			21	53
	13	23	Man			12	
		24	Tirs			11	
		26	Tors			10	
		28	Lør			22	55
	14	30	Man			12	
		31	Tirs			10	
	April	2	Tors			10	
		4	Lør		Langtur Gilleleje	30	62
	15	6	Man		B-Uge (nedtrapning)	10	
		7	Tirs			9	
		9	Tors		Skærtorsdag	10	
		11	Lør			18	47
	16	13	Man		2. Påskedag	12	
		14	Tirs			11	
		16	Tors			10	
		18	Lør		4 x til stadion	22	55
	17	20	Man			12	
		21	Tirs			11	
		23	Tors			12	
		25	Lør			21	56
	18	27	Man			12	
		28	Tirs			10	
	Maj	30	Tors			12	
		2	Lør			24	58
	19	4	Man			12	
		5	Tirs			12	
		7	Tors			12	
		9	Lør			16	52
	20	11	Man			8	
		12	Tirs			6	
		14	Tors			6	
		16	Lør		5 km. eller fri	5	
		17	Søn		Copenhagen Marathon	42,195	67,195
							699