

uge	Tirsdag	Torsdag
26	6 til 9 km	Tempo
27	6 til 9 km	Tempo
28	6 til 9 km	Tempo
29	6 til 9 km	Tempo
30	6 til 9 km	Tempo
31	6 til 9 km	Tempo
32	6 til 9 km	Tempo
33	6 til 9 km	Tempo
34	6 til 9 km	Tempo
35	6 til 9 km	Tempo
36	6 til 9 km	Tempo

Søndag
13
14
15
15
12
16
16
17
17
15
13