

uge	tirsdag	torsdag	Søndag	
7	core/alm	fast hastighed	12	
8	core/alm	interval	12	
9	core/alm	fast hastighed	13	Canon ball
10	core/alm	interval	13	
11	core/alm	fast hastighed	14	
12	core/alm	bakkeinterval	14	ud af byen
13	core/alm	fast hastighed	15	
14	core/alm	interval	15	
15	core/alm	fast hastighed	12	
16	core/alm	interval	16	
17	core/alm	fast hastighed	16	
18	core/alm	interval	17	Lillebælt
19	core/alm	fast hastighed	17	
20	core/alm	interval	15	
21	core/alm	fast hastighed	13	
22	core/alm	løb	10	
23	core/alm	løb	21,0975	Storebælt