

Måned	Antal månedlige træninger																								
	15 år					16 år					Junior 1. år					Junior 2. år					Elite				
	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	Total
November	9	4	8	5	26	8	4	10	6	28	9	3	11	7	30	8	4	12	8	32	8	5	13	8	34
December	9	4	9	5	27	8	4	11	6	29	9	3	12	7	31	8	4	13	8	33	8	5	14	8	35
Januar	9	4	9	5	27	8	4	11	6	29	9	3	12	7	31	8	4	13	8	33	8	5	14	8	35
Februar	8	3	9	4	24	8	3	10	5	26	8	3	11	6	28	8	3	12	7	30	8	4	12	8	32
Marts	14	2	7	2	25	15	2	8	2	27	16	2	9	2	29	16	3	10	2	31	16	3	11	3	33
April	14	2	5	1	22	14	3	6	1	24	15	3	7	1	26	15	4	8	1	28	15	4	9	2	30
Maj	14	3	7	1	25	14	3	8	2	27	14	4	9	2	29	14	4	10	3	31	14	5	11	3	33
Juni	14	3	6	1	24	14	3	7	2	26	14	4	8	2	28	14	5	9	2	30	14	5	10	3	32
Juli	14	2	4	1	21	15	2	5	1	23	15	3	6	1	25	15	4	7	1	27	15	4	8	2	29
August	13	3	6	1	23	13	4	7	1	25	13	5	8	1	27	13	5	9	2	29	13	5	10	3	31
September	13	3	5	1	22	14	3	6	1	24	15	3	7	1	26	15	4	8	1	28	15	4	9	2	30
Oktober	3	2	4	2	11	4	2	5	2	13	4	2	6	3	15	5	2	7	3	17	5	3	8	3	19
I alt	134	35	79	29	277	135	37	94	35	301	141	38	106	40	325	139	46	118	46	349	139	52	129	53	373