

	U17 1	U17 2	U19 1	U19 2	U23 1	U23 2	U23 3	U23 4
November	30	35	38	43	46	50	55	60
December	34	40	44	50	53	59	65	70
Januar	42	46	51	57	62	67	73	79
Februar	47	51	56	61	66	70	75	80
Marts	57	65	72	78	85	90	94	98
April	42	47	53	80	70	75	80	85
Maj	42	47	53	61	70	75	80	85
Juni	37	42	48	53	59	63	67	70
Juli	48	57	67	74	82	86	90	94
August	42	47	53	61	70	75	80	85
September	37	42	47	51	61	70	75	80
I alt	458	517	581	669	723	782	833	884

Klasse	Alder	Timer pr. år	Træning + Interval	Træning + Interval	Træning	Træning
			Landevej	Terræn	Teknik	Styrke + Core
U17 (1. års)	15	458	111	154	89	104
U17 (2. års)	16	517	144	181	88	104
U19 (1. års)	17	581	183	224	70	104
U19 (2. års)	18	669	232	277	56	104
U23 (1. års)	19	723	253	321	45	104
U23 (2. års)	20	782	266	367	45	104
U23 (3. års)	21	833	291	398	40	104
U23 (4. års)	22	884	316	424	40	104