

5:30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	A	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
		05:30	05:30	05:30		
1	30.12	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 5 serier (1min T=HM + P=1min +3min T=10km) SeriePause=3min + 5min Afv. Løb.	INTERVALLER TEMPOINTERVALLER 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier m. 3 x (2min T=10km P=2min) SeriePause=10min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNNG 5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb		05/01-Frost Cup (5km-10km Asfalt/grus) Herlev
2	06.01	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 5 x 30sek T=10km + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min m. indlagt temposkift 5 x 2min T=MA + 5min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB . STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 65min T=VA Ext. m. indlagt stigningsløb 4 x 3min (T=MA+T=HM) + 5min Afv. Løb		
3	13.01	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T= VA Ext. m. indlagt stingsløb 5 x 1min til T=5km+ 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 4 x 4min T=MA + 10min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 65min T=VA Ext. m. indlagt stigningsløb 4 x 3min (T=MA +T=HM + T= 10km) + 5min Afv. Løb		
4	20.01	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 5 x (20sek T=400m P=15sek) SeriePause=3min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 100m.	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 4 serier med 3 x (45sek T=1500m P=30sek) SeriePause=5min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 200m	75MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 65min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb		
5	27.01	TESTLØB VINTERRUTEN TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 serier (3min T=10km + P=1min + 1min T=HM) SeriePause=3min + 10min Afv. løb.	TEMPOINTERVALLER 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 3min T=10km + P=3min + 2 x (3min T=HM + P=3min) + 2 x (3min T=10km + P=3min) + 10min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB TEMPOPYRAMIDE 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb		28/01 - TESTLØB 02/02-Frost Cup (5km-10km Cross) Værløse
6	03.02	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 5 x 1min T=MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 5 x 2min T=MA + 5min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 65min T=VA Ext. m. indlagt tempovariation 4 x (1min T=HM + 2min T=MA) + 5min Afv. Løb		
7	10.02	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=MA+T=HM) + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 5 x 2min T=HM + 10min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 65min T=VA Int. m. indlagt temposkift 2 x 10min T=HM + 5min Afv. Løb		
8	17.02	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 serier (3min T=10km + P=2min + 1min T=HM) SeriePause=3min + 10min Afv. løb.	TEMPOINTERVALLER 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 serier (3min T=HM + P=3min) + 3 x (3min T=10km + P=3min) + 10min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB PYRAMIDETEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min		23/02-Valentin Milen SNIK er arrangør
9	24.02	TESTLØB VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T= VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 5 x 2min T=HM + 10min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB PYRAMIDETEMPO 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 5min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNNG 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 10min		25/02 - TESTLØB 02/03-Hegnet Half Tisvilde Hegn - 10km-Halvmarathon GRATISLØB
10	03.03	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T= VA Int. m. indlagt stigningsløb 6 x 1minsek (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. PYRAMIDELØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt pyramideløb 3 x (3min T=MA + 1min T=10km + 3min T=MA) + 5min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 6min T=HM + 15min T=VA Int. + 4min T=10km + 5min Afv. Løb MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min	M A R A T	
11	10.03	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 5 x (20sek T=400m P=15sek) SeriePause=3min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 100m.	BAKKELØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb +2 serier med 4 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SeriePause=5min + 15min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	75 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 5min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=10km + 15min T=VA Int. +5min T=HM + 5min Afv. Løb MARATHON - 85 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO		
12	17.03	HALVMARATHON - TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=MA + 8min T=VA Ext. + 10min T=HM + 8min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	HALVMARATHON - TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=MA + 5min T=VA Ext. + 5min T=HM + 5min T=VA Ext. + 2min T=10km + 8min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	75Min VARIGHEDSLØB TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO		
13	24.03	TESTLØB VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB I TRAPPETEMPO 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min Afv. løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT TRAPPE 5min Opv. løb + 50min T= VA Int. m. indlagt temposkift trappe + 3 x (2min T=HM + P=1min + 3min T=10km) + 5min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 65min m. indlagt temposkift 3 x (1min T=10km + 2min T=HM)+ 5min Afv. Løb MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO	M A R A T	25/03 - TESTLØB
14	31.03	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 3 x 2min T= HM + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB. M. TEMPOSKIFT TRAPPE 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt trappe temposkift 4 x (2min T=HM + 1min Pauseløb + 1min T=10km) + 5min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 65min m. indlagt temposkift 3 x (4min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNINGER MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Ext. +20min T=VA Int. + 15min T=MA) +		06/04-Berlin Half Marathon (Superhalf)
15	07.04	LANGE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med 3 x (60sek T=3km P=1min) SeriePause=5min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 400m	LANGE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med 2 x (2min T=10km+ P=60ek) SeriePause=5min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 600m	MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb		

16	14.04	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 serier (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km) SeriePause=5min + 5min Afv. løb.	TEMPOINTERVALLER 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA ext. + 3 x (5min T=10km + 7min T=VA Ext.) + 10min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 17min T=VA Int. + 5min T=MA + 17min T=VA Int. + 5min T=HM + 17min T=VA Int. + 5min T=10km + 5min Afv. Løb MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 15min T=MA) + 5min Afv. løb	M A R A T	20/4 - DM 10km (Århus)
17	21.04	HALVMARATHON - TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (6min T=HM + 10min T=VA Ext.) + 10min Afv. Løb	HALVMARATHON - TEMPOLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=MA + 8min T=VA Ext. + 5min T=HM + 8min T=VA Ext. + 2min T=10km + 5min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 35min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb MARATHON - 90 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Int. + 15min T=MA + 15min T=VA Int.) +		21/04-Helvede i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 27/04 - Den Grønne halvmarathon
18	28.04	TESTLØB SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 1min (T=10km + T=5km) + 5min Afv. Løb	INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 5 x (2min T=MA + 1min T=HM + 10min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb		29/04 - TESTLØB SOMMERRUTEN
19	05.05	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 1x 3min T=HM OG 1 x 2min T=10km OG 1 x 1min T=5km + 5min Afv. løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt varieret temposkift 3 x (1min T=10km + P=1min + 3min T=HM + P=1min +1min T=10km) + 10min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT Opv. løb 5min - 65min T=VA Int. m.. indlagt temposkift 3 x (1min T=10km + 4min T=HM) + 5min Afv. Løb		11/05 - Copenhagen Marathon
20	12.05	LANGE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier (2min T=10km+ P=90sek + 60sek T=3km) SeriePause=5min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Intervaller 500-400m	BAKKELØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb +2 serier med 4 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SeriePause=5min + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 10min T=VA Int. + 2min T=10km + 20min T=VA Int. + 3min T=HM + 10min T=VA Int. + 2min T=10km + 5min Afv. Løb		
21	19.05	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 1min (T=10km + T=5km) + 5min Afv. Løb	INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 5 x (2min T=MA + 1min T=HM + 10min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb		25/05 - Hørsholmløbet - GRATISLØB
22	26.05	HALVMARATHON - TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb +5min T=HM + 10min T=VA Ext. + 5min T=HM + 10min T=VA Ext. + 5min T=HM + 5min Afv. Løb	HALVMARATHON - TEMPOLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min T=HM + 5min T=VA Ext. + 10min T=MA+ 5min T=VA Ext. + 5min T=HM 5min T=VA Int. + 5min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min let løb + 35min Varighedsløb + 10min HM tempo + 5min Afv. Løb		01/06 - DM Halvmarathon - Kolding
23	02.06	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier (2min T=10km + P=2min + 5min T=HM + P=2min +2min T=10km) SeriePause=5min + 10min Afv. løb.	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA ext. +2 serier (4min T=10km P=3min + 4min T=HM) SeriePause=5min + 10min Afv. Løb	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 17min T=VA Int. + 5min T=MA + 17min T=VA Int. + 5min T=HM + 17min T=VA Int. + 5min T=10km + 5min Afv. Løb		
24	09.06	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPO TRAPPE 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt tempo trappe 3 x (3min T=MA + P=1min + 1min T=HM)+ 5min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 25min T=VA Int. + 5min T=HM + 25min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb		2. Pinsedag-Royal Run (10km) Kbh.
25	16.06	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT SERIE 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 2 x (1min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 3min T=HM) + 5min Afv. løb.	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 5min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb		
26	23.06	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 5 x (20sek T=400m P=15sek) SeriePause=3min + 15min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 100m	LANGE INTERVALLER 5min Opv. løb + 20min T=VA ext. + 2 serier (2min T=5km P=90sek + 90sek T=3km+ P=90sek + 75sek T=3km) SeriePause=5min +15min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Intervaller 600-400-200m	75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 65min T=VA Int. m. indlagt temposkift 4 x (1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Afv. Løb		