

5:30 Holdet

| Uge | Dato | Tirsdag | Torsdag | Lørdag | Testløb/Gratisløb/Konkurrencer |
|-----|-------|--|--|---|--|
| | | 05:30 | 05:30 | 05:30 | |
| 1 | 01.01 | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 7 stk (30sek temposkift højt tempo + 30sek Pause) + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min let løb +40min med indlagt 4 stk. (90sek stigningsløb med tempo MA/HM/10km) + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. MA/HM TEMPOTRAPPER - CA. 70min 5min Opv. løb + 10min let løb + 2min HM tempo + 5min MA tempo + 15min Varighedsløb + 2min HM tempo + 5min MA tempo + 15min Varighedsløb + 5min Afv. Løb | 07/01-Frost Cup (5km-10km Asfalt/grus) Herlev |
| 2 | 08.01 | KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 4serier med 6 x (20sek 400m tempo og 15sek Pause) 3min Pause mellem serierne + 15min let løb Ved baneløb kan 20sek erstattes af 100m løb | KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 3 x (30sek 1000m tempo og 20sek Pause) 3min Seriepause + 20min let tempo Kan evt. skiftes til Interval 200m | VARIGHEDSLØB - CA. 60min 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb + 5min Afv. løb. Løbes bedst i et bakket terræn eller læg 30sek stigningsløb ind undervejs. | |
| 3 | 15.01 | KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb +4 serier med 7 x (20sek 400m tempo og 15sek Pause) 3min Seriepause + 20min let løb. Ved baneløb kan 20sek erstattes af 100m løb | KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb +5 serier med 3 x (30sek 1000m tempo og 20sek Pause) 3min Seriepause+ 15min let løb Ved baneløb kan 20sek erstattes af 150m løb | VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPER - CA. 70min 5min Opv. løb + 10min let løb + 1min 10km tempo+ 2min HM tempo + 4min MA tempo + 15min Varighedsløb + 1min 10km tempo+ 2min HM tempo + 4min MA tempo + 15min Varighedsløb + 10min Afv. Løb | |
| 4 | 22.01 | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 5 stk 3min Marathon tempo + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min let løb + 40min Varighedsløb med indlagt 4 stk 90sek stigningsløb 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB - CA. 60min 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb + 5min Afv. løb. Løbes bedst i et bakket terræn eller læg 30sek stigningsløb ind undervejs. | |
| 5 | 29.01 | TESTLØB VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 3 stk 4min MA tempo + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 3min stigningsløb MA/HM/10km tempo + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 70min 5min Opv. løb + 10min let løb + 35min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb | Testløb Vinterruten 04/02-Frost Cup (5km-10km Cross) Værløse |
| 6 | 05.02 | LÆNGERE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (2min T=5km og 1min pause + 2min T=5km) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. løb. | LÆNGERE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4min T=10km og 2min pause + 4min T=10km) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. løb. | VARIGHEDSLØB - CA. 60min 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb + 5min Afv. løb. Løbes bedst i et bakket terræn eller læg 30sek stigningsløb ind undervejs. | |
| 7 | 12.02 | LÆNGERE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 serier med (2min T=5km og 1min pause + 2min T=5km) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. løb. | LÆNGERE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 serier med (4min T=10km og 2min pause + 4min T=10km) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. løb. | VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 70min 5min Opv. løb + 10min let løb + 35min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb | 18/02-Valentin Milen SNIK |
| 8 | 19.02 | HALVMARATHON - 5KM/10KM/HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (1min T=5km + 1min Pause) + 1min T=10km + 1min Pause + 6min T=HM) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. Løb | HALVMARATHON - TEMPOLØB 3KM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb 3 x (3min HM tempo + 1min 5km tempo + 2min Pause) + 5min Pause + 2 x (3min HM tempo + 1min 5km tempo + 2min Pause) + 10min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 80min 5min Opv. løb + 10min let løb + 60min Varighedsløb med indlagt 2 stk (1min 10km tempo + 2min HM tempo + 4min MA tempo + 20min Varighedsløb) + 5min Afv. Løb | |
| 9 | 26.02 | HALVMARATHON - HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb +10min T=MA + 10min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb | HALVMARATHON - VARIGHEDSLØB INDLAGT MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb + 3min T=MA + 15min Varighedsløb + 2min T=HM + 15min Varighedsløb + 1min T=10km + 15min Varighedsløb + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I HALVMARATHON TEMPO - CA. 85min 5min Opv. løb + 20min let løb + 40min Varighedsløb + 15min HM tempo + 5min Afv. Løb | 25/02-Frost Cup (5km-10km Asfalt) / Lyngby GRATISLØB |
| 10 | 04.03 | 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 3 x (3min 10km tempo og 90sek Pause) 5min Pause mellem serierne + 5min Afv. Løb | 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (1min 10km tempo + 1min Pause) + 2min 10km tempo + 2min Pause + 3min 10km tempo) 5min Pause mellem serierne + 15min Nedv. Løb | VARIGHEDSLØB M. HALVMARATHON TEMPOSKIFT - CA. 80min 5min Opv. løb + 15min let løb + 50min Varighedsløb + 10min MA tempo + 10min løb + 10min MA tempo + 5min Afv. Løb | |
| 11 | 11.03 | HALVMARATHON - MA/HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb +10min MA tempo + 10min Varighedsløb + 10min HM tempo + 10min Afv. Løb | HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb +10min HM tempo + 10min Varighedsløb + 10min HM tempo + 10min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 85min 5min Opv. løb + 10min let løb + 3 x (1min 10km tempo + 2min HM tempo + 4min MA tempo + 10min Varighedsløb) + 5min Afv. Løb | |
| 12 | 18.03 | HALVMARATHON - HM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (3min T=HM + 1min 5km tempo + 4min Pause) + 3min T=HM + 1min T=5km) 6min Pause mellem serierne + 10min Afv. Løb | MARATHON/HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb +5min 10km Tempo + 10min Varighedsløb + 15min HM tempo + 10min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 90min 5min Opv. løb + 10min let løb + 3 x (1min 10km tempo + 2min HM tempo + 4min MA tempo + 10min Varighedsløb) + 5min Afv. Løb | |
| 13 | 25.03 | TESTLØB VINTERRUTEN HALVMARATHON TEMPO/MODELTRÆNING 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min HM tempo + 1min Pause + 8 x (1min HM tempo + 1min Pause) + 1min 3km tempo) + 10min Afv. Løb | SKÆRTORS DAG / HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 serier med 3 x (3min HM tempo + 1min 5km tempo + 2min Pause) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. løb | VARIGHEDSLØB M. HALVMARATHON INTERVALLER/TEMPOLØB - CA. 90min 5min Opv. løb + 15min let løb + 4 x (2min HM tempo + 1min Pause) + 25min Varighedsløb + 10min T=HM + 5min Afv. løb. | Testløb Vinterruten |
| 14 | 01.04 | HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb +10min HM tempo + 10min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb | HALVMARATHON TEMPO/MODELTRÆNING 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min HM tempo +1min Pause + 4 x (1min HM tempo + 1min Pause) + 1min 3km tempo) + 10min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 75min 5min Opv. løb + 15min let løb + 40min Varighedsløb + 10min HM tempo + 5min Afv. Løb | 01/04-Helvede i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 07/04-Berlin Half Marathon (Supershalf) |
| 15 | 08.04 | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 3 stk 2min T=MA + 5min Afv. Løb | BAKKELØB M. KORTE BAKKER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4 x (50m Bakkeløb T=1km + 90sek pause) + 5min Pause) + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pause) + 3min Pause) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. 50m kan erstattes af 10sek | VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I MARATHON TEMPO - CA. 75min 5min Opv. løb + 10min let løb + 35min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb | |
| 16 | 15.04 | VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 3min stigningsløb i 10km/HM/MA tempo + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 3 stk 4min T=MA + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I MARATHON TEMPO - CA. 70min 5min Opv. løb + 20min let løb + 40min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb | 20/4 - DM 10km (Århus) |
| 17 | 22.04 | BAKKELØB M. KORTE BAKKER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4 x (50m Bakkeløb T=1km + 90sek pause) + 5min Pause) + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pause) + 3min Pause) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. 50m kan erstattes af 10sek | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk.1min T=HM + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. MA/HM TEMPOSKIFT - CA. 85min 5min Opv. løb + 15min let løb + 50min Varighedsløb indlagt 2 stk skiftevis 3min T=MA og 2min T=HM + 5min Afv. Løb | 23/04 - TESTLØB 28/04 - Den Grønne halvmarathon |
| 18 | 29.04 | VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 3min Stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 4min T=MA + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 75min 5min Opv. løb + 15min let løb + 15min let løb 60min 2 stk. stigningsløb (1min T=10km + 3min T=HM+ 5min T=MA) + 5min Afv. Løb | 05/05 - Copenhagen Marathon |
| 19 | 06.05 | 10KM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (1min T=5km + 2min Pause) + 3min T=10km + 2min Pause) + 5min T=5km + 10min let løb. 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. løb. | KRISTI HIMMELFARTSDAG / HM/10KM5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 12min T=HM + 6min Pause) + 6min T=10km + 3min Pause) + 3min T=5km + 10min Afv. løb. | VARIGHEDSLØB M. MA/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 95min 5min Opv. løb + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 5min Afv. Løb | |
| 20 | 13.05 | HM/10KM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2min T=5km + 5min Pause) + 5min T=10km + 5min Pause) + 10min T=HM + 10min Afv. løb. | 10KM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (1min T=5km + 2min Pause) + 4min T=10km + 2min Pause) + 1min T=5km) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. løb. | VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 85min 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min T=MA + 3min HM tempo + 1min T=10km + 15min Varighedsløb + 5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 15min Varighedsløb + 10min Afv. Løb | |
| 21 | 20.05 | 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (6min T=HM + 3min pause) + 3min T=10km) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. Løb | 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (3min T=10km + 3min Pause) + 6min T=HM) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 80min 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min MA tempo + 3min HM tempo + 1min T=10km tempo + 20min Varighedsløb + 5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb | 2. Pinsedag-Royal Run (10km) Kbh. |
| 22 | 27.05 | TESTLØB SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb indlagt 4 stk 3min stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb | BAKKERLØB M. KORTE BAKKER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4 x (50m Bakkeløb T=1km + 90sek pause) + 5min Pause) + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pause) + 3min Pause) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt / 50m kan erstattes af 10sek | 10KM/HM/MA TRAPPER - CA. 85min 5min Opv. løb + 15min let løb + 1min 10km tempo + 3min HM tempo + 5min T=MA + 20min Varighedsløb + 1min T=10km + 3min T=HM + 5min T=MA + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb | 26/05 - Hørsholmløbet - GRATISLØB |
| 23 | 03.06 | VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb indlagt 4 stk 3min stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min Varighedsløb + 4min T=MA + 15min Varighedsløb + 3min T=HM + 15min Varighedsløb + 2min T=10km + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 85min 5min Opv. løb + 15min let løb + 1min 10km tempo + 3min T=HM + 5min T=MA + 20min Varighedsløb + 1min T=10km + 3min T=HM + 5min T=MA + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb | |
| 24 | 10.06 | BAKKELØB M. KORTE BAKKER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4 x (50m Bakkeløb T=1km + 90sek pause) + 5min Pause) + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pause) + 3min Pause) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. 50m kan erstattes af 10sek | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT/TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 10min Varighedsløb + 4min MA tempo + 10min Varighedsløb + 3min T=HM + 10min Varighedsløb + 2min T=10km + 10min Varighedsløb + 1min T=5km + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. MA TEMPOSKIFT - CA. 85min 5min Opv. løb + 5min let løb + 10min T=MA + 10min Varighedsløb + 10min T=MA+ 10min Varighedsløb + 10min T=MA + 10min Varighedsløb + 5min let løb + 5min afv. løb | |
| 25 | 17.06 | VARIGHEDSLØB M. TEMPOPYRAMIDE 5min Opv. løb + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 10min T=MA + 10min Varighedsløb + 10min let løb + 5min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT/TEMPOTRAPPER 5min Opv. løb + 10min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Varighedsløb + 5min T=HM + 5min Varighedsløb + 3min T=10km + 5min Varighedsløb + 1min T=5km + 5min Varighedsløb + 1min T=3km + 10min Afv. Løb | VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 80min 5min Opv. løb + 85min Varighedsløb indlagt 3 stk (3min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km + 10min Varighedsløb) + 5min afv. Løb | |
| 26 | 24.06 | KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 4 x (45sek T=1500m og 30sek Pause) 3min Pause mellem serierne + 15min let løb Ved baneløb kan 45 sek erstattes af 200m | KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 3 x (75sek T=3km og 45sek Pause) 3min Pause mellem serierne + 15min let løb Ved baneløb kan 75sek erstattes af 300m løb | VARIGHEDSLØB M. MA TEMPOSKIFT - CA. 85min 5min Opv. løb + 5min let løb + 3 x (10min T=MA + 10min Varighedsløb) + 10min Afv. Løb | |