

6.30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 06:30	Torsdag 06:30	Lørdag 06:30	Testløb/Gratisløb/Konkurrence
27	01-07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 4 x (10min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Avf. Lab	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 2 x (2min T=HM + P=3min) SP=5min + 10min Avf. Lab	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 19km VA Int. + 1km avf. Lab 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=VA Ext.	
28	08-07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 3 x (10min T=VA Ext. + 1min T=MA + 10min Avf. Lab	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 2 x (1min T=HM + P=2min + 2min T=HM + P=3min + 3min T=HM) SP=5min + 10min Avf. Lab	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 19km VA Int. + 1km avf. Lab 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 10min T=VA Int. + 5min T=MA + 10min Avf. Lab	
29	15-07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 3 x (15min T=VA Ext. + 2min T=MA + 5min Avf. Lab	VARIGHEDSLØB M. SHUTTLE TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 2 x (1min T=HM + 1min T=VA Int. + 1min T=VA Ext.) SP=10min T=VA Ext. + 10min Avf. Lab	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 19km VA Int. + 1km avf. Lab 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 5min T=MA + 10min Avf. Lab	
30	22-07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min T=VA Ext. + 30sek T=MA + 30sek T=HM + 30sek T=10km) + 5min Avf. Lab	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 2 x (2min T=HM + P=3min) SP=5min + 10min Avf. Lab	85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. lab + 2 x (25min T=VA Ext. + 5min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km) + 10min Avf. Lab	
31	29-07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 3 x (12min T=VA Int. + stigningsløb ned tempo = 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 5min Avf. Lab	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 2 x (1min T=10km + 2min T=HM + P=3min) SP=5min + 10min Avf. Lab	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 21km VA Int. Indlagt 1km I MA tempo + 1km avf. Lab 85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. lab + 2 x (25min T=VA Ext. + 1min T=10km + 2min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Lab	
32	05-08	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min T=VA Int. + stigningsløb + 30sek T=MA + 30sek T=HM + 30sek T=10km) + 5min Avf. Lab	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 2 x (1min T=10km + 2min T=HM + P=3min + 4min T=MA) SP=5min + 10min Avf. Lab	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km I MA tempo + 1km avf. Lab 85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. lab + 2 x (30min T=VA Ext. + 1min T=10km + 5min T=MA) + 10min Avf. Lab	
33	12-08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 4 x (13min T=VA Int. + 2min T=MA) + 10min Avf. Lab	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 3 serier med (1min T=10km + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 4min T=HM) SP=10min + 10min Avf. lab.	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km I MA tempo + 1km avf. Lab 90MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. lab + 2 x (30min T=VA Int. + 10min T=MA) + 5min Avf. Lab	
34	19-08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 4 x (12min T=VA Int. + 3min T=MA) + 10min Avf. Lab	TEMPOINTERVALLER HM/10KMH TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km + P=2min + 3min T=HM) SP=10min + 10min Avf. lab.	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 20km VA Int. + 1km avf. Lab 80MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. lab + 2 x (10min T=VA Ext. + 10min T=MA + 10min T=VA Int.) + 5min Avf. Lab	25.08-ESRUM SØ RUNDT (5-10-27KM)
35	26-08	TESTLØB - SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 3 x (13min T=VA Int. + 2min T=MA) + 10min Avf. Lab	TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 5min T=MA + 10min T=VA Ext. + 10min T=MA + 10min Avf. lab.	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. lab + 13km VA Int. + 1km avf. Lab 70MIN VARIGHEDSLØB TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. lab + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 2min T=HM + 10min Avf. Lab)	TESTLØB SKM - SOMMERRUTEN
36	02-09	TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 10min T=VA Int. + 10min T=MA + 5min Avf. lab.	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT MA TEMPO 5min Opv. lab + 3 x (8min T=VA Int. + 2min T=MA) + 10min Avf. Lab	70MIN VA INT. M. MA/HM TEMPO 5min Opv. lab + 2 x (10min T=VA Int. + 8min T=VA Int. + 8min T=MA) + 10min Avf. Lab	07.09-MEDOC MARATHON
37	09-09	MODEL TRÆNING HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 6min T=HM + P=1min + 4 x (1min T=HM + P=1min) + 1min T=30km + 15min Avf. Lab	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 x (4min T=HM + P=1min) + 10min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 10min T=VA Int. + 4 x (2min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Avf. Lab	15.09-CPH HALVMARATHON
38	16-09	VARIGHEDSLØB 5min Opv. lab + 50min T=VA Ext. + 5min Avf. Lab	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 5 x (2min T=MA + 8min T=VA Int.) + 5min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 10min T=VA Ext. + 4 serier med (10min T=VA Ext. + stigningsløb 2 x 1min T=MA/HM) + 5min Avf. Lab	
39	23-09	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 4 x (10min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 10min Avf. Lab	VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 10min T=VA Ext. + 4min T=MA Int. + 10min T=VA Int. + 4min T=MA + 10min T=VA Int. + 4min T=MA + 10min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 10min T=VA Ext. + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Avf. Lab	28.09-Berlin Marathon / HCA Marathon
40	30-09	VARIGHEDSLØB. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=MA + 5min Avf. Lab	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 6 x (1min T=MA + 5min T=VA Int.) + 5min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=HM + 2min T=MA + 5min Avf. Lab	06.10-Erimtageløbet
41	07-10	KORTE INTERVALLER 5min Opv. lab + 20min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 4 x (20sek T=400m P=15sek) SP=5min + 10min Avf. lab	BAKKELØB 5min Opv. lab + 20min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 3 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SP=5min + 10min Avf. lab Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	71MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 20min T=VA Int. + 4min T=MA + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Avf. Lab	
42	14-10	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=MA + 1min T=HM) + 5min Avf. Lab	INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 3 x (2min T=MA + P=1min + 2min T=HM + P=10min) + 10min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Avf. Lab	20.10-GRIBSKOV LØBET (2,5 - 7,6 - 11,9km)
43	21-10	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min T=VA Ext. + 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Avf. Lab	INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 5min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 3min T=HM + 15min T=VA Ext.) + 10min Avf. lab.	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 3 x (1min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 3min T=HM + 15min T=VA Ext.) + 10min Avf. Lab	
44	28-10	TESTLØB - VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=10km + 1min T=5km) + 5min Avf. Lab	INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 5min T=HM + P=2min + 1min T=10km + 15min T=VA Ext. + 5min T=HM + P=2min + 1min T=10km + 10min Avf. lab.	68MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 10min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Avf. Lab	TESTLØB - VINTERRUTEN 03.11-SKOVHØJEN (10KM-HM-MA)
45	04-11	KORTE INTERVALLER 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 4 x (20sek T=400m P=15sek) SP=5min + 10min Avf. lab. Kort evt. skiftes til interval 100m	BAKKELØB 5min Opv. lab + 20min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb + 3 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min + 15min T=VA Ext. + 3 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min + 10min Avf. lab Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	71MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 20min T=VA Int. + 4min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Avf. Lab	
46	11-11	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT HM/10KM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 x (1min T=HM + P=1min + 3min T=10km) SP=10min + 5min Avf. lab.	INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier m. 4 x (2min T=10km) SP=15min T=VA Ext. + 5min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. lab + 20min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Avf. Lab	
47	18-11	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM/HM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 x (3min T=10km + P=1min + 1min T=HM) SP=10min + 10min Avf. lab.	INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 x (3min T=10km + P=3min + 3min T=HM) SP=10min + 10min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Avf. Lab	
48	25-11	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min T=VA Int. + 1min T=MA + 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Avf. Lab	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 3 x (2min T=MA + P=1min + 2min T=HM) SP=10min T=VA Ext.) + 10min Avf. lab.	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Avf. Lab	
49	02-12	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT HM/10KM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 x (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km) SP=10min T=VA Ext. + 10min Avf. lab.	INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. lab + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA ext. + 3 x (5min T=10km) SP=7min + 10min Avf. Lab	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min T=10km + 5min Avf. Lab	
50	09-12	VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min Avf. Lab	INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 3 x (2min T=HM + P=1min + 3min T=10km + P=8min) + 10min Avf. lab.	69MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. lab + 3 x (15min VA Int. + 1min T=10km + 2min T=HM) + 5min Avf. Lab	
51	16-12	VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Int. + 2min T=HM + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 5min Avf. Lab	INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2min T=HM) SP=10min T=VA Ext. + 10min Avf. lab.	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min VA Int. + 1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Avf. Lab	
52	23-12	JULEAFTEN - SELVTRÆNING VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 15min T=VA Int. + 1min T=5km + 5min Avf. Lab	2. JULEDAG - SELVTRÆNING VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 15min T=VA Ext. + 4 x (1min T=10km + P=2min + 2min T=HM + P=2min + 1min T=10km + P=6min) + 10min Avf. lab.	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. lab + 3 x (15min VA Int. + 1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Avf. Lab	