

4:30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
		04:30	04:30	04:30	
1	01.01	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb +65min Varighedsløb med indlagt 7 stk (30sek tempo skift højt tempo + 30sek Pause) + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min let løb +55min med indlagt 5 stk. 90sek stigningsløb med tempo MA/HM/10km + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. MA/HM TEMPOTRAPPER - CA. 80min 5min Opv. løb + 10min let løb + 2min T=HM + 5min T=MA + 20min Varighedsløb + 2min T=HM + 5min T=MA + 20min 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 +5 serier med 6 x (20sek T=400m og 15sek Pause) 3min Pause mellem serierne + 25min let løb Ved baneløb kan 20sek erstattes af 100m løb	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 5 serier med 4 x (30sek T=1000m og 20sek Pause) 3min Pause mellem serierne + 25min let tempo Ved baneløb kan 30sek erstattes af 150m løb	VARIGHEDSLØB - CA. 80min 5min Opv. løb + 70min 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 + 5 serier med 7 x (20sek T=400m og 15sek Pause) 3min Seriepause + 25min let løb. Ved baneløb kan 20sek erstattes af 100m løb	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 5 serier med 4 x (30sek T=1000m og 20sek Pause) 3min Seriepause + 25min let tempo Ved baneløb kan 30sek erstattes af 150m løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPER - CA. 80min 5min Opv. løb + 10min let løb + 1min T=10km + 2min T=HM + 4min T=MA + 20min Varighedsløb + 1min T=10km + 2min T=HM + 4min T=MA + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb	
4	22.01	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 65min Varighedsløb med indlagt 5 stk 3min T=MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min let løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 90sek stigningsløb 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB - CA. 80min 5min Opv. løb + 70min 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 + 65min Varighedsløb med indlagt 4 stk 4min T=MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 65min Varighedsløb med indlagt 5 stk 3min stigningsløb MA/HM/10km tempo + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 90min 5min Opv. løb + 10min let løb + 50min Varighedsløb + 20min 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 + 4 serier med 2 x (2min T=5km og 1min pause) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. løb.	LÆNGERE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 2 x (4min T=10km og 2min pause) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. løb.	VARIGHEDSLØB - CA. 80min 5min Opv. løb + 70min 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 + 3 serier med 3 x (2min T=5km tempo og 1min pause) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. løb.	LÆNGERE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 3 serier med 2 x (4min T=10km og 2min Pause) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. løb.	VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 90min 5min Opv. løb + 10min let løb + 50min Varighedsløb + 20min T=MA + 5min Afv. Løb	18/02-Valentin Milen SNIK
8	19.02	5KM/10KM/HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (1min T=5km + 1min Pause) + 1min T=10km + 1min Pause + 6min T=HM) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. Løb	3KM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 4 x (3min T=HM + 1min T=5km + 2min Pause) 5min Pause mellem serierne + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 90min 5min Opv. løb + 10min let løb + 60min Varighedsløb med indlagt 2 stk (1min 10km tempo + 2min HM tempo + 4min MA tempo + 25min Varighedsløb) + 5min Afv. Løb	
9	26.02	HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb + 4 x 5min Varighedsløb + 5min T=HM) + 5min Afv. Løb	HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=HM + 20min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I HALVMARATHON TEMPO - CA. 90min 5min Opv. løb + 20min let løb + 45min Varighedsløb + 15min T=HM + 5min Afv. Løb	25/02-Frost Cup (5km-10km Asfalt) / Lyngby GRATISLØB
10	04.03	HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb +3 serier med 3 x (3min T=10km og 2min Pause) 5min Pause mellem serierne + 5min Afv. løb	10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med (1min T=10km tempo + 1min Pause) + 1min T=10km + 1min Pause + 3min T=10km) 3min Pause mellem serierne + 15min Nedv. Løb	VARIGHEDSLØB M. HALVMARATHON TEMPOSKIFT - CA. 85min 5min Opv. løb + 15min let løb + 50min Varighedsløb + 10min T=MA + 10min let løb + 10min T=MA + 5min Afv. Løb	
11	11.03	HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 10min let løb + 5 x (5min Varighedsløb + 5min T=HM) + 10min Afv. Løb	HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=HM + 20min Varighedsløb + 10min T=HM + 15min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 90min 5min Opv. løb + 10min let løb + 3 serier med (1min T=10km + 2min T=HM + 4min T=MA) 10min Varighedsløb mellem serierne + 5min Afv. Løb	
12	18.03	10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (3min T=10km og 90sek Pause) 5min Pause mellem serierne + 5min Afv. Løb	HALVMARATHON TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb +15min T=HM + 20min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 90min 5min Opv. løb + 10min let løb + 3 serier med (1min T=10km + 4min T=HM +6min T=MA) 10min Varighedsløb mellem serierne + 5min Afv. Løb	
13	25.03	TESTLØB VINTERRUTEN HALVMARATHON TEMPO/MODELTRÆNING 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=HM + 1min Pause + 10 x (1min T=HM + 1min Pause) + 1min T=3km) + 20min Afv. Løb	SKÆRTORS DAG / VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min let løb + 50min Varighedsløb med indlagt 5 stk 90sek stigningsløb 10km/HM/MA + 5min Afv. løb	VARIGHEDSLØB M. HALVMARATHON INTERVALLER/TEMPOLØB - CA. 90min 5min Opv. løb + 15min let løb + 4 x (2min T=HM + 1min Pause) + 35min Varighedsløb + 15min T=HM + 5min Afv. løb.	Testløb Vinterruten
14	01.04	HM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (3min T=HM + 1min T=5km + 3min Pause) + 3min T=HM + 1min T=5km) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. Løb	HALVMARATHON TEMPO/MODELTRÆNING 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=HM tempo +1min Pause + 10 x (1min T=HM + 1min Pause) + 1min T=3km tempo) + 20min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 85min 5min Opv. løb + 20min let løb + 40min Varighedsløb + 15min T=HM + 5min Afv. Løb	01/04-Helvede i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 07/04-Berlin Half Marathon (Superhalf)
15	08.04	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 65min Varighedsløb med indlagte 5 stk 4min T=MA + 5min Afv. Løb	BAKKELOB M. KORTE 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (4 x (50m Bakkelebs T=1km og 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. 80min 5min Opv. løb + 20min let løb + 35min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb	
16	15.04	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 60min Varighedsløb med indlagt 5 stk stigningsløb 3min 10km/HM/MA tempo + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 60min Varighedsløb med indlagt 5 stk 4min T=MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I MARATHON TEMPO - CA. 85min 5min Opv. løb + 20min let løb + 40min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb	20/4 - DM 10km (Århus)
17	22.04	BAKKELOB M. KORTE BAKKER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (4 x (50m Bakkelebs T=1km og 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 + 60min Varighedsløb med indlagt 5 stk. 1min T=HM + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. MA/HM TEMPOSKIFT - CA. 100min 5min Opv. løb + 15min let løb + 50min Varighedsløb indlagt 3 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 + 65min Varighedsløb med indlagt 4 stk 3min Stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 60min Varighedsløb med indlagt 5 stk 2min T=HM + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 95min 5min Opv. løb + 25min 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) + 4min T=10km + 6min T=HM + 10min let løb) + 10min Afv. løb.	KRISTI HIMMELFARTSDAG / HM/10KM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 15min T=HM + 10min let løb + 8min T=10km + 8min let løb + 3min T=5km + 10min Afv. løb.	VARIGHEDSLØB M. MA/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 85min 5min Opv. løb + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + - CA. 60min/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 + 3min T=5km + 6min let løb + 8min T=10km + 10min let løb + 15min T=HM + 10min Afv. løb.	10KM/5KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (1min T=5km + 2min Pause) + 5min T=10km + 2min Pause) + 1min T=5km) 5min Pause mellem serierne + 10min Afv. løb.	VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 80min 5min Opv. løb + 15min VA Ext + 5min T=MA + 3min T=HM + 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 + 3 serier med (3min T=MA + 2min pause) + 4min T=HM) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. Løb	10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (3min T=10km + 2min Pause) + 5min T=HM) 5min Pause mellem serierne + 15min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 85min 5min Opv. løb + 15min VA Ext + 5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 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 + 65min Varighedsløb indlagt 4 stk 3min stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb	BAKKELOB M. KORTE BAKKER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (4 x (50m Bakkelebs T=1km og 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. 10KM/HM/MA TEMPO - CA. 85min 5min Opv. løb + 15min let løb + 1min 10km tempo + 3min HM tempo + 5min MA tempo + 20min Varighedsløb + 1min 10km tempo + 3min HM tempo + 5min MA tempo + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb	26/05 - Hørsholmebet - GRATISLØB
23	03.06	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 65min 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 + 6min T=MA + 20min Varighedsløb +4min 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 T=10km + 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	BAKKELOB M. KORTE BAKKER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (4 x (50m Bakkelebs T=1km og 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 + 12min Varighedsløb + 6min T=MA + 12min Varighedsløb + 4min T=HM + 12min Varighedsløb + 2min T=10km + 12min Varighedsløb + 1min T=5km + 10min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. MA TEMPOSKIFT - CA. 80min 5min Opv. løb + 5min let løb + 10mi T=MA + 10min Varighedsløb + 10min T=MA + 10min Varighedsløb + 10min T=MA + 10min Varighedsløb + 5min afv. Løb	
25	17.06	VARIGHEDSLØB M. TEMPOPYRAMIDE 5min Opv. løb + 10min let løb + 15min Varighedsløb + 15min T=MA + 15min Varighedsløb + 10min let løb + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT/TEMPOTRAPPER 5min Opv. løb + 10min T=VA Int. + 5min T=MA + 10min Varighedsløb + 5min T=HM + 7min Varighedsløb + 3min T=10km + 9min Varighedsløb + 1min T=5km + 9min Varighedsløb + 1min T=3km + 10min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 90min 5min Opv. løb + 80 min varighedsløb indlagt 3 stk (3min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km + 15min Varighedsløb) + 5min afv. Løb	
26	24.06	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 5 serier med 4 x (45sek T=1500m og 30sek Pause) 3min Pause mellem serierne + 20min let løb Ved bane kan 45sek erstattes af 300m løb	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 4 x (75sek T=3km og 45sek Pause) 3min Pause mellem serierne + 15min let løb Ved bane kan 75sek erstattes af 400m løb	VARIGHEDSLØB M. MA TEMPOSKIFT - CA. 80min 5min Opv. løb + 5min let løb + 3 x (10min T=MA tempo + 10min Varighedsløb) + 10min Afv. Løb	