

Uge		AKTIVITETS kalender		
27	01.07		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb Halvmarathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer og her skal man holde tempoet mellem 5km til halvmarathontempo. Fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathontempo.</p>	MARATHON
28	08.07		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb Halvmarathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer og her skal man holde tempoet mellem 5km til halvmarathontempo. Fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathontempo.</p>	MARATHON
29	15.07		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og shuttle intervaller Halvmarathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Shuttle intervaller med skift fra tempoløb i Halvmarathon tempo og skift ned til marathontempo er med til at forbedre evnen til at bortskaffe "mælkesyren/laktaten" fra de arbejdende muskler til genopbygning af ny energi. Det er at sætte sammen med en pumpefunktion.</p>	MARATHON
30	22.07		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og shuttle intervaller Halvmarathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Shuttle intervaller med skift fra tempoløb i Halvmarathon tempo og skift ned til marathontempo er med til at forbedre evnen til at bortskaffe "mælkesyren/laktaten" fra de arbejdende muskler til genopbygning af ny energi. Det er at sætte sammen med en pumpefunktion.</p>	MARATHON
31	29.07		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb 10km og Halvmarathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer. Fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	MARATHON
32	05.08		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb 10km, Halvmarathon og marathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer. Fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	MARATHON
33	12.08		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb 10km, Halvmarathon og marathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer. Fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	MARATHON
34	19.08	25.08-ESRUM SØ RUNDT (5-10-27KM)	<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb 10km og Halvmarathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer. Fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	MARATHON
35	26.08	TESTLØB 5KM - SOMMERRUTEN	<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb marathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer her skal man holde tempoet mellem 5km til halvmarathontempo.</p>	MARATHON
36	02.09	07.09-MEDOC MARATHON	<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb marathon tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer her skal man holde tempoet mellem 5km til halvmarathontempo.</p>	MARATHON
37	09.09	15.09-CPH HALVMARATHON	<p>Ugens fokus - modeltræning og intervaller i halvmarathon tempo Modeltræning og intervaltræning i halvmarathon tempo fokuserer på at kunne ramme det rigtige halvmarathon tempo uden de store udfordringer, at kunne gå fra at løbe i langsommere eller hurtigere tempo til at finde sit halvmarathontempo relativt let. Det er også en øvelse i rent mentalt at løbe i halvmarathontempo.</p>	HALVMARATHON
38	16.09		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb marathontempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer her skal man holde tempoet mellem 5km til halvmarathontempo.</p>	AEROB UDH.
39	23.09	28.09-Berlin Marathon / HCA Marathon	<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb marathontempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer her skal man holde tempoet mellem 5km til halvmarathontempo.</p>	AEROB UDH.
40	30.09	06.10-Erimitageløbet	<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb marathontempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer her skal man holde tempoet mellem 5km til halvmarathontempo.</p>	AEROB UDH.
41	07.10		<p>Ugens fokus - Aerob kapacitet, korte intervaller og bakketræning Kortere intervaller med korte pauser er den mest effektive måde til at forbedre den maks. iltoptagelse, hjertets og kredsløbes effektivitet, det er grundlaget for al anden træning. Denne uge lidt længere intervaller, men stadig med korte pauser. Det er kombinationen af det relative høje tempo og de korte pauser som sikrer det gode udbytte. Det bedste udbytte af disse kortere intervaller opnås hvis der accelereres kraftigt på de første 20-30m og derefter holder farten (floate). Hvis det er koldt bør der løbes i let tempo mellem serieerne.</p> <p>Bakketræningen er der mest effektive måde til at træne den maks. iltoptagelse, en meget intensiv træningsform, dog skal doceres med måde og forsigtighed, da den også er en stor belastning for sener og ledbånd.</p>	AEROB KAP.
42	14.10	20.10-GRIBSKOVLØBET (2,5 - 7,6 - 11,9km)	<p>Ugens fokus - Aerob udholdenhed og kritisk tempo Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritisk tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	AEROB UDH.

43	21.10		<p>Ugens fokus - Aerob udholdenhed og kritisk tempo</p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør være på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritiske tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	AEROB UDH.
44	28.10	TESTLØB - VINTERRUTEN 03.11-SKOVMAREN (10KM-HM-MA)	<p>Ugens fokus - Aerob udholdenhed og kritisk tempo</p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør være på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritiske tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	AEROB UDH.
45	04.11		<p>Ugens fokus - Aerob kapacitet, korte intervaller og bakketræning</p> <p>Kortere intervaller med korte pauser er den mest effektive måde til at forbedre den maks. iltoptagelse, hjertets og kredsløbes effektivitet, det er grundlaget for al anden træning, denne uge lidt længere intervaller, men stadig med korte pauser. Det er kombinationen af det relative høje tempo og de korte pauser som sikrer det gode udbytte. Det bedste udbytte af disse kortere intervaller opnås hvis der accelereres kraftigt på de første 20-30m og derefter farten (floate). Hvis det er koldt bør der løbes i let tempo mellem serieme.</p> <p>Bakketræningen er den mest effektive måde til at træne den maks. iltoptagelse, en meget intensiv træningsform, dog skal doceres med måde og forsigtighed, da den også er en stor belastning for sener og ledbånd.</p>	AEROB KAP.
46	11.11		<p>Ugens fokus - Kritisk tempo</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritiske tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	KRITISK TEMPO
47	18.11		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb halv- og marathontempo</p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør være på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer her spiller halv- og marathontempo.</p>	KRITISK TEMPO
48	25.11		<p>Ugens fokus - Varighedsløb m. temposkift og tempoløb halv- og marathontempo</p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør være på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Tempoløb fokuser på at forbedre kritisk tempo, at kunne holde relativt højt tempo over længere distancer her spiller halv- og marathontempo.</p>	KRITISK TEMPO
49	02.12		<p>Ugens fokus - Kritisk tempo</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritiske tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	KRITISK TEMPO
50	09.12		<p>Ugens fokus - Aerob udholdenhed og kritisk tempo</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritiske tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	AEROB UDH.
51	16.12		<p>Ugens fokus - Aerob udholdenhed og kritisk tempo</p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør være på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritiske tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	AEROB UDH.
52	23.12		<p>Ugens fokus - Aerob udholdenhed og kritisk tempo</p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør være på mængden i træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p> <p>Kritisk tempo, dit bedste 5-10km tempo trænes ved at løbe intervaller i dette tempo og det vil flytte grænsen for kritiske tempo i en positiv retning. At kunne løbe hurtigere på distancer fra 3km til halvmarathon. Træningen fungerer bedst ved tempo mellem 5km til halvmarathon tempo.</p>	AEROB UDH.