6.30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 06:30	Torsdag 06:30	Lørdag/Halvmarathon 06:30	Fokus	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
27	03.07	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 6 x (8min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 4 serier med (10min T=VA Ext. + 90sek Stigningsløb (30sek T=MA/HM/10km) + 10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 40mim T=40min + 10min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
28	10.07	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 5 x (8min T=VA Ext. + 2min T=10km) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 6min T=VA Int. + 4min T=MA + 7min T=VA Int. + 3min T=HM + 8min T=VA Int. + 2min T=10km + 9min T=VA Int. + 1min T=5km + 10min T=VA Int + 30sek T=3km + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 80min-5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
29	17.07	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE STIGNINGSLØB **Opv. løb 5min + 15min T=VA Ext. + 5 x (5min løb + 1min stigningsløb til 10km tempo) + Afv. løb 10min.** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 11min T=VA Int. + 4min T=MA + 12min T=VA Int. + 3min T=HM + 13min T=VA Int. + 2min T=10km +10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	**VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING** **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 40mim T=40min + 10min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
30	24.07	**TESTLØB** eller INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext + 4 serier (2 x 75sek T=3km P=45sek) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 75sek=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, ExT.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLERORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 2 x (90sek T=3km P=1min + 75sek T=3km+ P=45sek + 45sek T=1500m + P=3min) + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 90sek=500m, 75sek=400m og 45sek=300m	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 75min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (2min T=HM + 4min T=MA + 10min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	TESTLØB SOMMERRUTEN
31	31.07	INTERVALLER KORT M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext + 1 serier (2 x 75sek T=3km P=45sek) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 75sek=400m VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med 2 x (2min T=5km+ P=1min) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 75min-5min Opv. løb + 15min VA Ext + 2 x (1min T=10km + 3min T=HM + 5min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	
32	07.08	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 4 serier med (8min T=VA Ext. + 3min Stigningsløb (1min T=MA/HM/10km) + 10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 10min T=VA Int. + 4min T=MA + 10min T=VA Int. + 3min T=HM + 10min T=VA Int. + 2min T=10km + 10min T=VA Int. + 1min T=5km + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (1min T=10km+ 2min T=HM + 4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
33	14.08	**VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE STIGNINGSLØB** **5minl Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6 x (4min T=VA Int. + 60sek stigningsløb til 10km tempo) + Afv. løb 10min.** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED TEMPOØGNING **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 40min T=40min + 10min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
34	21.08	HALVMARATHON INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3min T=5km + 3min jogg+ 4 x (1min T=5km P=3min) + P=3min + 90sek T=Maks.)+15min Afv. løb** Kan løbes på bane 3min=800m, 1min=400m og 90sek=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. +3 x (4min T=5km+6min T=VA)+10min Afv. løb** Kan løbes på bane 4min=800m og 6min=1200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER HALVMARATHON TEMPO **Ca. 75min-5min Opv. løb + 15min VA Ext + 2 x (5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TRÆNING (TEMPOOPBYGNING)	27.08 ESRUM SØ RUNDT (27km, 10km, 5km) GRATISLØB
35	28.08	**HALVMARATHON INTERVALLER** **5min Opv. løb + 15min T=VA +4 x (2min T=10km+1min T=3km + P=5min) +10min Afv. løb** Kan løbes på bane 2min=600m og 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON INTERVALLER **5min Opv. løb i+ 15min T=VA Ext. + 2 serier m. (3min T=HMA+4min jogg+2min T=10km+4min jogg+1min T=5km) SP=4min + 10min Afv. løb** Kan løbes på bane 3min=800m, 2min=600m og 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER HALVMARATHON TEMPO **Ca. 75min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (2min T=HM + 4min T=MA + 10min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TRÆNING (TEMPOOPBYGNING)	
36	04.09	HALVMARATHON INTERVALLER **5min Opv. løb n+ 15min T=VA Ext. inkl. 3-5x100m stign. Løb+4 x (4min T=HMA P=3min) + 10min Afv. løb** Kan løbes på bane 4min=1000m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=Ext. +3 x (1min T=5km)+4min T=HMA+5min VA+10min afv. løb** Kan løbes på bane 1min=400m, 4min=1000m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT HALVMARATHON TEMPO **Ca. 75min-5min Opv. løb +15min VA Ext + 2 x (1min T=10km + 3min T=HM + 5min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TRÆNING (HALVMARATHON TEMPO)	
37	11.09	HALVMARATHON INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier m. 3 x (2min T=HMA+30sek VA) SP=4min + 10min Afv. løb** Kan løbes på bane 2min=600m, 30sek=100m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, /SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 x (2min T=10km+2min T=MA)+8min T=VA Ext. + 2 x (2min T=10km+2min T=MA) + 10min Afv. løb** Kan løbes på bane 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT HALVMARATHON TEMPO **Ca. 75min-5min Opv. løb + 15min VA Ext + 2 x(5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TRÆNING (HALVMARATHON TEMPO)	17.09-CPH Halvmarathon
38	18.09	HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3min T=HMA+P=2min + 2 x (6min T=HMA P=3min) + 3min T=HMA+10min afv. løb** Kan løbes på bane 3min=800m, 6min=1200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathn, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 x (8min T=HMA P=3min) + 10min afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPO HALVMARATHON. **Ca. 65min-5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6min T=HM + P=1min + 8 x (1min T=HM + =1min T=VA Ext.) + 1min T=3km + 20min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TRÆNING (NEDTRAPNING)I	24.09-HCA Marathon - Berlin Marathon
39	25.09	**TESTLØB** eller HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3min T=HMA+2min jogg+15min T=HMA+20min afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	**TESTLØB** eller HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +20min T=VA Ext. + (10min T=HMA+25min T=VA Ext.** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 75min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 40mim T=55min + 10min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=xtensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TRÆNING (NEDTRAPNING)I	TESTLØB SOMMERRUTEN 01.10-Cardif Halvmarathon
40	02.10	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 5x (10min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 serier med (10min T=VA Ext. + 3 x stigningsløb (30sek T=MA/HM/10km) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (2min T=HM + 5min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
41	09.10	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 5x (10min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 serier med (10min T=VA Ext. + 3 x stigningsløb (1min T=MA/HM/10km) + 5min Afv. løb** VA=Varighedsløb, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, T=Tempo, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, P/SP=Pauseløb	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 75min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 40mim T=55min + 10min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
42	16.10	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb +5 x (8min T=VA Ext. + 2min T=MA) + 5min Afv. løb** VA=Varighedsløb, MA=Marathon, T=Tempo, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, P/SP=Pauseløb	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 serier med (10min T=VA Ext. + 3 x stigningsløb modsat tempo (30sek T=10km/HM/MA) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	22.10-GRIBSKOVLØBET (11,9km, 7,6km, 2,5km) GRATISLØB
43	23.10	TEMPOLØB KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. + 10min T=MA + P=1min + 6min T=HM + P=1min +3min T=10km + 10min Afv. løb.** VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, P/SP=Pause/Seriepause	INTERVALLER KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 3min=800m VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, HM=Halvmarathon, P/SP=Pause/Seriepause	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
44	30.10	TEMPOLØB KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3min T=10km + P=1min + 6min T=HM + P=1min + 10min T=MA + 10min Afv. løb.** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (3min T=10km + P=2min + 3min T=HM + P=2min +3min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 3min=800m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 75min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 40mim T=VA Int. + 10min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	05.11-SKOVMAREN(Marathon, halvmarathon, 10km) GRATISLØB
45	06.11	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNNGER **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 serier med (10min T=VA Ext. + 3 x stigningsløb (30sek T=MA/HM/10km) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED TEMPOØGNING **5min Opv. løb + 16min T=VA Ext. + 16min T=VA Int. + 16min T=MA + 5min Afv. løb** [T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AROB UDHOLDENHED	
46	13.11	INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext + 4 serier (2 x 75sek T=3km P=45sek) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 75sek=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 2 x (90sek T=3km P=1min + 75sek T=3km+ P=45sek + 45sek T=1500m + P=3min) + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 90sek=500m, 75sek=400m og 45sek=300m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 75min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (2min T=HM + 4min T=MA + 10min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	
47	20.11	INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext + 1 serier (2 x 75sek T=3km P=45sek) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 75sek=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER LANGE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med 2 x (2minT=5km+ P=1min) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 75min-5min Opv. løb + 15min VA Ext + 2 x(1min T=10km + 3min T=HM + 5min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	
48	27.11	**TESTLØB** eller INTERVALLER KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med (4min T=MA + P=1min + 2min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 4min=1000m, 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (2min T=10km + P=1min + 6min T=MA) SP=5min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 2min=600m og 6min=1200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR MED TEMPOØGNING **Ca. 70min-5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	TESTLØB VINTERRUTEN
49	04.12	INTERVALLER KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (1min T=5km + P=2min + 4min T=10km + 6min T=HM)+ 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 1min=400m, 4min=800m og 6min=1200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER KRITISK TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 x (4min T=HM + P=4min + 2min T=10km + P=2min +1min T=5km) + 5min Afv. løb.** Kan løbes på bane 4min=1000m, 2min=600m og 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR MED TEMPOØGNING **Ca. 70min-5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
50	11.12	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 3 x stigningsløb (30sek T=MA/HM/10km) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED TEMPOØGNING **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 10min T=VA Int. + 10min T=MA + 10min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (2min T=HM + 5min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
51	18.12	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 3 x stingningsløb modsat tempo (30sek T=10km/HM/MA) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED TEMPOØGNING **5min Opv. løb + 16min T=VA Ext. + 16min T=VA Int. + 16min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 70min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. +2 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
52	25.12	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 3 x stigningsløb modsat tempo (30sek T=10km/HM/MA) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB MED INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 2 x (12min T=VA Int. + 3 x stigningsløb (30sek T=MA/HM/10km) + 12min T=VA Int. + 3 x stigningsløb modsat tempo (30sek T=10km /HM/MA) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	VARIGHEDSLØB LANGTUR **Ca. 70min-5min Opv. løb + 60min T=VA Int. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	