5:30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 05:00	Torsdag 05:00	Lørdag 05:00	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
27	30/06	**Varighedsløb m. bakkeløb** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. + 6 x 80-100m bakkeløb + 2min Pause + 20min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA int. + 10min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 2 x (10 min VA Ext. + 10 min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 5min afv. løb.	**90min - 50min Varighedsløb Int.- 5min HM og 25min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 15min VA Int. + 15min marathontempo + 10min VA Int. + 5min halvmarathontempo + 10min VA Int. + 10min marathontempo + 5min Afv. løb	
28	07/07	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. tempo med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA int.v + 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min VA Ext. + 25 min VA Int. + 10 min Marathon tempo + 5min afv. løb.	**90min - 50min Varighedsløb Int.-10min HM og 20min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 15min VA Int. + 10min marathontempo + 15min VA Int. + 10min halvmarathontempo + 20min VA Int. + 10min marathontempo + 5min Afv. løb	
29	14/07	**Varighedsløb m. bakkeløb** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. + 6 x 80-100m bakkeløb + 2min pause + 20min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. - VA Int. - 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 2 x (10 min VA Ext.+ 10 min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 5min afv. løb.	**90min -45min Varighedsløb Int.- 10min HM og 25min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 15min VA Int. + 10min marathontempo +15min VA Int. + 10min halvmarathontempo + 15min VA Int. + 10min marathontempo + 5min Afv. løb	
30	21/07	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb +15 min VA Ext. + 20 min VA Int. + 10 min Marathon tempo + 5min afv. løb.	**90min - 40min Varighedsløb Int. - 10min HM - 30min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 10min VA Int. + 15min marathontempo + 15min VA Int. + 10min halvmarathontempo + 15min VA Int. + 15min marathontempo + 5min Afv. Løb	
31	28/07	**4 x Intervalløb 10km tempo (Bane 3min løbes som 800m)** 5min roligt i gang løb + 15min opv. inkl. stigningsløb + 2 x (3 min i 10 km tempo + 90sek pause) + 6min Pauseløb + 2 x (3min i 10 km tempo+ 90sek pause) + 15min VA Ext. + 5min Afv. Løb	**4 x Intervalløb Halvmarathon tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min opv. inkl. stigningsløb + 2 x (6 min halvmarathontempo + 3min pause) + 6min serie pauseløb + 2 x (6 min halvmarathontempo + 3min pause) + 5min afv. løb.	**90min - 25min Varighedsløb Ext.-25min VA Int.-30min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 25min VA Ext. + 25minVA Int. + 30min marathontempo + 5min Afv. løb	
32	04/08	**6 x Intervalløb 10km tempo (Bane 3min løbes som 800m)** 5min roligt i gang løb + 15min opv. inkl. stigningsløb + 2 x 3 min i 10 km tempo 90sek pause) + 6min seriepauseløb + 2 x 3min i 10 km tempo+ 90sek pause) + 5min VA Ext. + 5min Afv. Løb	**3 x Tempoløb Halvmarathon tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min opv. inkl. stigningsløb + 3 x (8 min halvmarathontempo + 6min pauseløb) + 5min afv. løb.	**90min - 20min Varighedsløb Ext.- 25min VA Int.-35min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 20min VA Ext. + 25minVA Int. + 35min marathontempo + 5min Afv. løb	
33	11/08	**7 x Intervalløb 10km tempo (Bane 300m løbes som 800m)** 5min roligt i gang løb + 15min opv. inkl. stigningsløb + 4 x 3 min i 10 km tempo 90sek pause) + 6min serie pauseløb + 3 x 3min i 10 km tempo+ 90sek pause + 5min Afv. Løb	**2 x Tempoløb Halvmarathon tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min opv. inkl. stigningsløb + 2 x (12min halvmarathontempo + 10min pauseløb + 5min afv. løb.	**90min - 20min Varighedsløb Ext.- 20min VA Int.- 40min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 20min VA Ext. + 20minVA Int. + 40min marathontempo + 5min Afv. løb	
34	18/08	**Varighedsløb m. bakkeløb** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. + 6 x 80-100m bakkeløb + 2min pause + 20min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 2 x (10 min VA Ext. + 10 min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 5min afv. løb.	**90min - 60min Varighedsløb Int.- 20min HM tempo** 5min roligt i gang løb + 20min VA Int. + 10min halvmarathontempo + 20min VA Int. + 10min halvmarathontempo + 20min VA Int. + 5min Afv. løb	
35	25/08	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 15min HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min VA Int. + 5min Halvmarathon tempo + 10 min VA Int. + 5min Halvmarathon tempo + 10 min VA Int. + 5min Halvmarathon tempo) + 5min afv. Løb	**90min - 55min Varighedsløb Int. + 25 HM tempo** 5min roligt i gang løb + 15min VA Int. + 15min halvmarathontempo + 20min VA Int. + 10min halvmarathontempo + 20min VA Int. + 5min Afv. Løb	**26/8 - TESTLØB SOMMERRUTEN** **31/8 - Esrum Sø Rundt** **(27km/10km/5km landevej) GRATIS LØB**
36	01/09	**Varighedsløb m. 2 x 2 min indlagt HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. tempo med 2 x 2min halvmarathon tempo indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 20min HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. med 2 x 2min halvmarathon tempo indlagt + 5min afv. løb.	**90min - 50min Varighedsløb Int. + 30min HM tempo** 5min roligt i gang løb + 20min VA Int. + 15min halvmarathontempo + 15min VA Int. + 15min halvmarathontempo + 15min VA Int. + 5min Afv. løb	
37	08/09	**Varighedsløb m. 2 x 3 min indlagt HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. med 2 x 3min halvmarathon tempo indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 10 min HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min VA Int. + 5min Halvmarathon tempo + 10 min VA Int. + 5min Halvmarathon tempo + 15 min VA Int.) + 5min afv. løb.	**90min - 45min Varighedsløb Int. + 35min HM tempo** 5 min roligt løb + 15 min VA Int. + 10 min halvmarathontempo + 15 min VA Int. + 10 min halvmarathontempo + 15 min VA Int. + 15 min halvmarathontempo + 5min roligt løb.	14/9 - CPH Halvmarathon

38	15/09	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. tempo med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 15min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 3 x (5 min VA Ext. +5 min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 10 min afv. løb.	**75min - 35min Varighedsløb Int.-30 MA tempo** 5 min roligt løb + 15min Varighedsløb Int. + 15 min Marathon tempo + 10 min VA Int. + 15min Marathon tempo + 10 min Varighedsløb Int. + 5min roligt løb.	21/9 - Berlin Marathon
39	22/09	**Varighedsløb m. bakkeløb** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. + 6 x 80-100m bakkeløb + 2min pause + 20min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 5min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 2 x (10 min VA Ext. + 10 min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 5min afv. løb.	**90min - 50min Varighedsløb Int.- 30min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 15min i marathontempo + 10min i varighedsløb + 15min i marathontempo + 10min i varighedsløb + 15min i marathontempo + 10min i varighedsløb + 5min Afv. løb	28/9 - HCA Marathon (Marathon, Halvmarathon 1/10 Marathon = minimarathon)
40	29/09	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50 min VA Int. med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min VA Ext. + 25 min VA Int. + 10 min Marathon tempo + 5min afv. løb.	**90min - 55min Varighedsløb Int.- 5min HM tempo-20 MA tempo** 5min roligt i gang løb + 15min VA Int. + 10min marathontempo + 20min VA Int. + 5min halvmarathontempo + 20min VA Int. + 10min marathontempo + 5min roligt i gang løb.	5/10 - Erimitageløbet
41	06/10	**Intervaller 30-20-10sek (Bane løbes som 150-100-50m)** 5 min roligt i gang løb +15min VA Ext. inkl. stigningsløb + 2 serier med 4 x (30sek Hurtigt + 20sek hurtigere + 10sek hurtigst+ 50sek pause) + 3min seriepause)+ 15min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Intervaller 2min (2min løbes som 600m)** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. inkl. stigningsløb + 3 serier med 2 x (120sek 5km tempo + 90sek pause) + 5min seriepause + 10min VA Ext. + 5min afv. løb.	**90min - 65min Varighedsløb Int.- 15min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 25min i Varighedsløb + 5min i marathontempo +20min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 20min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 5min Afv. løb	
42	13/10	**Intervaller 30sek (Bane 30sek løbes som 150m)** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext.+4 serier med 4 x (30sek 1500m tempo + 30sek pause) + 3min seriepause + 15min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Intervaller 30-20-10sek (Bane løbes som 150-100-50m)** 5 min roligt i gang løb +15min VA Ext. inkl. stigningsløb + 3 serier med 4 x (30sek Hurtigt + 20sek hurtigere + 10sek hurtigst+ 60sek pause) + 3min seriepause+ 5min VA Ext. + 5min afv. løb.	**90min - 55min Varighedsløb Int.- 5min HM tempo-20 MA tempo** 5min roligt i gang løb + 15min VA Int. + 10min marathontempo + 20min VA Int. + 5min halvmarathontempo + 20min VA Int. + 10min marathontempo + 5min roligt i gang løb. løb.	**?? 19/10 - Gribskovløbet** **(11,9km, 7,6km og 2,5km = Børneløb) GRATIS LØB**
43	20/10	**Intervaller 60sek (Bane 60sek løbes som 300m)** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext.+ 4 serier med 6 x (60sek 3km tempo + 60sek pause) + 3min seriepause + 10min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Intervaller 2min (2min løbes som 600m)** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. inkl. stigningsløb + 3 serier med 2 x (2min 5km tempo + 90sek pause) + 5min seriepause + 10min VA Ext. + 5min afv. løb.	**90min - 30min Varighedsløb Ext.-30min VA Int.-20min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 30min VA Ext. + 30min VA Int. + 20min marathontempo + 5min roligt i gang løb.	
44	27/10	**Intervaller 90sek (Bane 90sek løbes som 400m)** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext.+ 3 serier med 3 x (90sek 5km tempo + 60sek pause) + 3min seriepause + 10min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Intervaller 30-20-10sek (Bane løbes som 150-100-50m)** 5 min roligt i gang løb +15min VA Ext. inkl. stigningsløb + 3 serier med 4 x (30sek Hurtigt + 20sek hurtigere + 10sek hurtigst+ 60sek pause) + 3min seriepause+ 5min VA Ext. + 5min afv. løb.	**90min - 20min Varighedsløb Int.- -60min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 30min i marathontempo + 10min i varighedsløb + 25min i marathontempo + 10min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 5min i varighedsløb + 5min Afv. løb	**28/10 - TESTLØB VINTERRUTEN** **02/11 - Skovmarathon** **(42,2km, 21,1km. 10km, 6km) GRATIS LØB**
45	03/11	**Varighedsløb m. bakkeløb** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. + 6 x 80-100m bakkeløb + 2min pause) + 20min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 15min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 2 x (10min VA Ext. + 10 min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 5min afv. løb.	**90min - 65min Varighedsløb Int.- 15min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 25min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 20min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 20min i varighedsløb +5min i marathontempo + 5min Afv. løb	
46	10/11	**4 x Intervalløb 10km tempo (Bane 3min løbes som 800m)** 5min roligt i gang løb + 15min opv. inkl. stigningsløb + 2 serier med (2 x 3min i 10 km tempo + 90sek pause) + 6min serie pauseløb + 15min VA Ext. + 5min Afv. Løb	**4 x Intervalløb HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min opv. inkl. stigningsløb + 2 serier med 2 x (6min halvmarathontempo + 3min pause) + 6min serie pauseløb + 5min afv. løb.	**90min - 30min Varighedsløb Ext.-30min VA Int.-20min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 30min VA Ext. + 30min VA Int. + 20min marathontempo + 5min roligt i gang løb.	
47	17/11	**6 x Intervalløb 10km tempo (Bane 3min løbes som 800m)** 5 min roligt i gang løb + 15 min opv. inkl. stigningsløb + 2 serier med 2 x (6min halvmarathontempo + 3min pause) + 6min serie pauseløb + 5min afv. løb.	**3 x Tempoløb HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min opv. inkl. stigningsløb + 3 x (8min halvmarathontempo + 6min pauseløb) + 5min afv. løb.	**90min - 70min Varighedsløb Int.- 10min HM tempo** 5min roligt i gang løb + 35min i varighedsløb + 5min i Halvmarathontempo + 35min i varighedsløb + 5min i Halvmarathontempo + + 5min Afv. løb	
48	24/11	**7 x Intervalløb 10km tempo (Bane 3min løbes som 800m)** 5min roligt i gang løb + 15min opv. inkl. stigningsløb + 4 x 3 min i 10 km tempo + 90sek pause) + 6min pauseløb + 3 x (3min i 10 km tempo+ 90sek pause) + 5min Afv. Løb	**2 x Tempoløb HM tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min opv. inkl. stigningsløb + 2 x (12min halvmarathontempo + 10min pauseløb) + 5min afv. løb.	**90min - 60min Varighedsløb Int.- 20min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 20min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 20min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 20min i varighedsløb + 10min i marathontempo + 5min Afv. løb	**25/11 - TESTLØB VINTERRUTEN**
49	01/12	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50min VA Int. med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 15min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 3 x (5min VA Ext. + 5min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 10 min afv. løb.	**90min - 30min Varighedsløb Ext.-30min VA Int.-20min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 30min VA Ext. + 30min VA Int. + 20min marathontempo + 5min roligt i gang løb.	

50	08/12	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50min VA Int. med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 2 x (10 min VA Ext. + 0 min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 5min afv. løb.	**90min - 65min Varighedsløb Int.- 15min HM tempo** 5min roligt i gang løb + 25min i varighedsløb + 5min i Halvmarathontempo + 20min i varighedsløb + 5min i Halvmarathontempo + 20min i varighedsløb +5min i Halvmarathontempo + 5min Afv. løb	
51	15/12	**Varighedsløb m. bakkeløb** 5 min roligt i gang løb + 15min VA Ext. + 6 x 80-100m bakkeløb + 2min pause + 20min VA Ext. + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 2 x (10min VA Ext. + 10min VA Int. + 5min Marathon tempo) + 5min afv. løb.	**90min - 55min Varighedsløb Int.- 25min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 15min i varighedsløb + 5min i marathontempo + 20min i varighedsløb + 10min i marathontempo + 20min i varighedsløb + 10min i marathontempo + 5min Afv. løb	
52	22/12	**Varighedsløb m. indlagte stigningsløb** 5 min roligt i gang løb + 50min VA Int. med 6 x 1min stigningsløb indlagt + 5min afv. løb.	**Varighedsløb Ext. + VA Int. + 10min MA tempo** 5 min roligt i gang løb + 15 min VA Ext.+ 25 min VA Int. + 10 min Marathon tempo + 5min afv. løb.	**90min - 30min Varighedsløb Ext.-30min VA Int.-20min MA tempo** 5min roligt i gang løb + 30min VA Ext. + 30min VA Int. + 20min marathontempo + 5min roligt i gang løb.	