

5:30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag		Torsdag		Lørdag		Testløb/Gratisløb/Konkurrence
		05:30		05:30		05:30		
27	01-07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 6 x (8min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Avf. Løb)		INTERVALLER HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 2 x (2min T=HM + P=2min) SP=5min + 10min Avf. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km avf. Løb		
28	08-07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 5x (9min T=VA Ext. + 1min T=MA + 5min Avf. Løb)		INTERVALLER HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (1min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=1min + 3min T=HM) SP=5min + 10min Avf. Løb		VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Avf. Løb		
29	15-07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 3 x (15min T=VA Ext. + 2min T=MA + 5min Avf. Løb)		VARIGHEDSLØB M. SHUTTEL TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 3 x (1min T=HM + 1min T=VA Int. + 1min T=VA Ext.) SP=5min + 10min Avf. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km avf. Løb		
30	22-07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb + 30sek T=MA + 30sek T=HM + 30sek T=10km) + 5min Avf. Løb		INTERVALLERE HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 3 x (2min T=HM + P=1min) SP=5min + 10min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Avf. Løb		
31	29-07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb + 1min T=MA + 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 3 x (1min T=10km + 3min T=HM + P=2min) SP=5min + 5min Avf. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km avf. Løb		
32	05-08	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 4 x (8min T=VA Int. + stigningsløb ned i tempo + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 5min Avf. Løb		TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM/HM/MA TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 2 x (1min T=10km + P=1min + 3min T=HM + P=3min T=MA) SP=5min + 5min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Ovp. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 1min T=10km + 3min T=HM + 5min Avf. Løb)		
33	12-08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 2min T=MA) + 5min Avf. Løb		INTERVALLER HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med (1min T=10km + P=1min + 2min T=HM + P=1min + 4min T=HM) SP=5min + 5min Avf. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km i MA tempo + 1km avf. Løb		
34	19-08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 3min T=MA) + 5min Avf. Løb		TEMPOINTERVALLER HM/10K/HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km + P=2min + 3min T=HM) SP=5min + 10min Avf. Løb		85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Ovp. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 1min T=10km + 3min T=HM + 5min Avf. Løb)		
35	26-08	TESTLØB - SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 2min T=MA) + 5min Avf. Løb		TEMPOLOB MA TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 10min T=VA Int. + 10min T=MA + 10min Avf. løb.		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km i MA tempo + 1km avf. Løb		
36	02-09	TEMPOLOB MA TEMPO 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 10min T=MA + 5min Avf. Løb)		VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT MA TEMPO 5min Ovp. løb + 3 x (10min T=VA Int. + 2min T=MA) + 10min Avf. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km i MA tempo + 1km avf. Løb		
37	09-09	MODEL TRÆNING HM TEMPO 5min Ovp. løb + 4 x (8min T=VA Int. + stigningsløb + 1min T=HM + P=1min + 6 x (1min T=HM + P=1min) + 1min T=30km) + 15min Avf. Løb		INTERVALLER HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 x (4min T=HM + P=1min) + 10min Avf. Løb		115MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB MA TEMPO 5min Ovp. løb + 3 x (20min T=VA Int. + 15min T=MA) + 5min Avf. Løb		
38	16-09	VARIGHEDSLØB 5min Ovp. løb + 50min T=VA Ext. + 5min Avf. Løb		VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 5 x (2min T=MA + 4min T=VA Int.) + 5min Avf. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 20km VA Int. + 1km avf. Løb		25.08-ESRUM SØ RUNDT (5-10-27KM)
39	23-09	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 6 x (8min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Avf. Løb)		VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 6min T=MA Int. + 10min T=VA Int. + 6min T=MA + 10min T=VA Int. + 10min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		07.09-MEDOC MARATHON
40	30-09	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 5x (8min T=VA Ext. + 1min T=MA + 5min Avf. Løb)		VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 5 x (2min T=MA + 4min T=VA Int.) + 5min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		28.09-Berlin Marathon / HCA Marathon
41	07-10	KORTE INTERVALLER 5min Ovp. løb + 20min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 6 x (20sek T=400m P=15sek) SP=3min + 10min Avf. Løb		BAKKELOB 5min Ovp. løb + 20min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 4 x (30sek Bakke løb T=10km P=2min) SP=5min + 10min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 10min T=VA Ext. + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		15.09-CPH HALVMARATHON
42	14-10	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		INTERVALLER TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 5 x (2min T=MA + P=1min + 2min T=HM + P=5min) + 10min Avf. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km avf. Løb		
43	21-10	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		INTERVALLER TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (1min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 3min T=HM + P=3min) + 10min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 10min T=VA Ext. + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 5min T=VA Ext. + 5min Avf. Løb		
44	28-10	TESTLØB - VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=10km + 1min T=5km) + 5min Avf. Løb		INTERVALLER TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (5min T=HM + P=2min + 1min T=10km + P=5min) + 10min Avf. løb.		68MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 10min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Avf. Løb		TESTLØB - VINTERRUTEN 03.11-SKOVEMAREN (10KM-HM-MA)
45	04-11	KORTE INTERVALLER 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 4 x (30sek Bakke løb T=10km P=2min) SP=5min + 10min Avf. Løb		BAKKERLOB 5min Ovp. løb + 20min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 4 x (30sek Bakke løb T=10km P=2min) SP=5min + 10min Avf. Løb		71MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 20min T=VA Int. + 4min T=MA + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Avf. Løb		
46	11-11	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT HM/10KM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 5 x (1min T=HM + P=1min + 3min T=10km) SP=3min + 5min Avf. Løb.		INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier m. 4 x (2min T=10km P=1min) SP=5min + 5min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Ovp. løb + 20min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Avf. Løb		
47	18-11	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM/HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 x (3min T=10km P=2min + 3min T=HM) SP=5min + 5min Avf. Løb.		INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 x (3min T=10km P=2min + 3min T=HM) SP=5min + 5min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Ovp. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Avf. Løb		
48	25-11	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Ovp. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 1min T=MA + 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT MA/HM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (2min T=MA + P=1min + 2min T=HM) SP=10min T=VA Ext. + 10min Avf. løb.		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Avf. Løb		
49	02-12	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT HM/10KM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 x (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km) SP=5min + 5min Avf. løb.		INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Ovp. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 x (5min T=10km P=3min) + 10min Avf. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Int. + 5min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min T=10km + 5min Avf. Løb		
50	09-12	VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min Avf. Løb		INTERVALLER TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (2min T=HM + P=1min + 3min T=10km + P=4min) + 10min Avf. Løb		69MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 3 x (15min VA Int. + 1min T=10km + 2min T=HM) + 5min Avf. Løb		
51	16-12	VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 5min Avf. Løb		INTERVALLER TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (3min T=10km + P=1min + 2min T=HM + P=3min) + 10min Avf. Løb.		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 3 x (15min VA Int. + 4min T=HM + 1min T=10km) + 5min Avf. Løb		
52	23-12	JULEAFTEN - SELVTRÆNING VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 15min T=VA Int. + 1min T=5km + 5min Avf. Løb		2. JULEDAG - SELVTRÆNING INTERVALLER TEMPOLOB 5min Ovp. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (1min T=10km + P=1min + 3min T=HM + P=1min + 1min T=10km + P=3min) + 10min Avf. løb.		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLOB Ovp. løb 5min - 3 x (15min T=VA Int. + 1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Avf. Løb		