

6.45 Holdet

| Uge | Dato | Tirsdag 06:45 | Torsdag 06:45 | Lørdag 06:45 | Testløb/Gratisløb/Konkurrencer |
|-----|-------|--|---|---|---|
| 1 | 01.01 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOVARIATIONER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | 07/01-Frost Cup (5km-10km Asfalt/grus) Herlev |
| 2 | 08.01 | VARIGHEDSLØB M. KORTE MIX INTERVALLER 20min Opv. løb - 4 x (30sek Hurtigt Løb/Pause 30sek) + 4 x (45sek Hurtigt Løb/Pause 45sek) + 4 x (30sek Hurtigt Løb/Pause 30sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 3 | 15.01 | VARIGHEDSLØB M. KORTE MIX INTERVALLER 20min Opv. løb - 4 x (45sek Hurtigt Løb/Pause 45sek) + 4 x (30sek Hurtigt Løb/Pause 30sek) + 4 x (45sek Hurtigt Løb/Pause 45sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 15min Opv. løb/gang + 5 x (1min Hurtigt løb + 5min Let løb/Gang) + 15min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min Varighedsløb + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 4 | 22.01 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOVARIATIONER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 5 | 29.01 | TESTLØB VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE KORTE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (1min Hurtigt løb) + 9min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 65min = 10min Varighedsløb + 3 x (1min T=Stigende til MA) + 20min Varighedsløb + 3 x (2min T=Faldende fra T=MA til VA) + 5min avf. løb - Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | Testløb Vinterruten 04/02-Frost Cup (5km-10km Cross) Værløse |
| 6 | 05.02 | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb - 4 x (30sek Hurtigt Løb/Pause 30sek) + 4 x (30sek Hurtigt Løb/Pause 30sek) + 4 x (30sek Hurtigt Løb/Pause 30sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 7 | 12.02 | VARIGHEDSLØB M. KORTE MIX INTERVALLER 20min Opv. løb - 4 x (45sek Hurtigt Løb/Pause 45sek) + 4(45sek Hurtigt Løb/Pause 45sek) + 4 x (45sek Hurtigt Løb/Pause 45sek) + 15min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. KORTE TEMPOSKIFT 15min Opv. løb/gang + 5 x (1min Hurtigt løb + 5min Let løb/Gang) + 15min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min Varighedsløb + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | 18/02-Valentin Milen SNIK |
| 8 | 19.02 | VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (3min Hurtigt løb) + 7min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOLØB HALVMARATHON TEMPO Ca. 75min = 20min Varighedsløb + 5min T=HMA + 15min Varighedsløb + 5min T=HMA + 15min Varighedsløb + 5min T=HMA + 10min Varighedsløb Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | |
| 9 | 26.02 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (4min Hurtigt løb) + 6min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOLØB HALVMARATHON TEMPO Ca. 70min = 20min Varighedsløb + 5min T=HMA + 10min Varighedsløb + 5min T=HMA + 10min Varighedsløb + 5min T=HMA + 10min Varighedsløb Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | 25/02-Frost Cup (5km-10km Asfalt) / Lyngby GRATISLØB |
| 10 | 04.03 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (5min Hurtigt løb) + 5min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOLØB HALVMARATHON TEMPO Ca. 75min = 20min Varighedsløb + 2min T=HMA + 7min Varighedsløb + 4min T=HMA + 6min Varighedsløb + 6min T=HMA + 5min Varighedsløb + 10min T=HMA + 14min Varighedsløb Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | |
| 11 | 11.03 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (5min Hurtigt løb) + 5min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOLØB HALVMARATHON TEMPO Ca. 70min = 20min Varighedsløb + 8min T=HM + 5min Varighedsløb + 8min T=HMA + 5min Varighedsløb + 10min T=HMA + 13min Varighedsløb Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | |
| 12 | 18.03 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (6min Hurtigt løb) + 4min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOLØB I HALVMARATHON TEMPO Ca. 70min = 20min Varighedsløb + 10min T=HMA + 10min Varighedsløb + 10min T=HMA + 15min Varighedsløb Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | |
| 13 | 25.03 | TESTLØB VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE HALVMARATHON TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang + 10min T=HMA + 5min Jogg/gang + 10min T=HMA + 5min Jogg/gang + 10min T=HMA + 10min Avf. Løb | SKÆRTORS DAG / HALVMARATHON TEMPOLØB 10min Opv. løb/gang + (15min T=HMA + 5min Jogg/gang) + (10min T=HMA + 5min Jogg/gang) + (5min T=HMA)] + 10min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min Varighedsløb + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | Testløb Vinterruten |
| 14 | 01.04 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGT HALVMARATHON TEMPO 10min Opv. løb/gang + 15min T=HMA + 5min Jogg/gang + 15min T=HMA + 10min Avf. Løb | HALVMARATHON TEMPOLØB 10min Opv. løb/gang + 25min T=HMA + 10min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min Varighedsløb + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | 01/04-Helvede i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 07/04-Berlin Half Marathon (Superhalf) |
| 15 | 08.04 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (4min Hurtigt løb) + 6min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 16 | 15.04 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (5min Hurtigt løb) + 5min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min Varighedsløb + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | 20/4 - DM 10km (Århus) |
| 17 | 22.04 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE INTERVALLER 20min Opv. løb - 2 x (90sek Hurtigt Løb/Pause 30sek) + 2 x (90sek Hurtigt Løb/Pause 90sek) + 2 x (90sek Hurtigt Løb/Pause 90sek) + 15min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. løb | 23/04 - TESTLØB 28/04 - Den Grønne halvmarathon |
| 18 | 29.04 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 3 x (2min Hurtigt løb + 8min let løb) + 10min Avf. Løb | KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 4 x (1min hurtigt løb + 1min pauseløb) + 10min let løb + 4 x (1min hurtigt løb + 1min pauseløb) + 10min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | 05/05 - Copenhagen Marathon |
| 19 | 06.05 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min Varighedsløb + 3 x (3min hurtigt tempo + 7min let løb) + 10min Avf. Løb | KRISTI HIMMELFARTSDAG / VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min Varighedsløb + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 20 | 13.05 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 4 x (1min hurtigt løb + 1min pauseløb) + 10min let løb + 4 x (1min hurtigt løb + 1min pauseløb) + 10min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (5min hurtigt løb + 10min let løb) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOVARIATIONER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 21 | 20.05 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min Varighedsløb + 2 serier med (2min hurtigt løb + 6min let løb + 2min hurtigt løb + 6min let løb + 2min hurtigt løb + 6min let løb + 2min hurtigt løb + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (5min hurtigt løb + 10min let løb) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | 2. Pinsedag-Royal Run (10km) Kbh. |
| 22 | 27.05 | TESTLØB SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (6min Hurtigt løb) + 4min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min Varighedsløb + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | 26/05 - Hørsholmlebet - GRATISLØB |
| 23 | 03.06 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |
| 24 | 10.06 | LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min = 10min Varighedsløb + 3 x (1min T=Stigende til MA) + 20min Varighedsløb + 3 x (2min T=Faldende fra T=MA til VA) + 5min avf. løb - Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | |
| 25 | 17.06 | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (1min Hurtigt løb) + 9min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Avf. Løb | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min = 10min Varighedsløb + 3 x (1min T=Stigende til MA) + 20min Varighedsløb + 3 x (2min T=Faldende fra T=MA til VA) + 5min avf. løb - Læg evt. gang ind hvor det passer bedst | |
| 26 | 24.06 | VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (2min Hurtigt løb) + 8min Varighedsløb/gang + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Avf. løb/gang | VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Avf. Løb | |