6.45 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 06:45	Torsdag 06:45	Lørdag 06:45	Fokus	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
27	03.07	**VARIGHEDSLØB M. KORTE MIX INTERVALLER** **20min Opv. løb - 4 x (30sek T=HL P=30sek) + 4 x (45sek T=HL P=45sek)+4 x (30sek T=HL P=30sek) + 20min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB KAPACITET	
28	10.07	VARIGHEDSLØB M. KORTE MIX INTERVALLER **20min Opv. løb - 4 x (45sek T=HL P=45sek) + 4 x (30sek T=HL P=30sek)+4 x (45sek T=HL P=45sek) + 20min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **15min Opv. løb/gang + 5 x (1min HL + 5min RL) + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb R=roligtløb/gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 10min Afv** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	AEROB KAPACITET	
29	17.07	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb - 4 x (30sek T=HL P=30sek) + 4 x (30sek T=HL P=30sek) +4 x (30sek T=HL P=30sek) + 20min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB KAPACITET	
30	24.07	**TESTLØB** eller VARIGHEDSLØB M. KORTE MIX INTERVALLER **20min Opv. løb - 4 x (45sek T=HL P=45sek) + 4 x (45sek T=HL P=45sek) + 4 x (45sek T=HL P=45sek) + 15min Afv. løb** [HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang]	**VARIGHEDSLØB M. KORTE TEMPOSKIFT** **15min Opv. løb/gang + 5 x (1min HL + 5min RL) + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb R=roligtløb/gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 10min Afv Løb** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	AEROB KAPACITET	TESTLØB SOMMERRUTEN
31	31.07	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5x100-150m stigningsløb undervejs+10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOVARIATIONER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB UDHOLDENHED	
32	07.08	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE KORTE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (1min T=HL) + 9min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 65min = 10min VA + 3 x (1min T=Stigende til MA) + 20min VA + 3 x (2min T=Faldende fra T=MA til VA) + 5min afv. løb - Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb	AEROB UDHOLDENHED	
33	14.08	VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE INDLAGTE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (2min T=HL)+8min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 75min = 20min VA + 3 x (2min T=Stigende til MA) + 20min VA + 3 x (2min T=Stigende til MA) + 20min VA Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb	AEROB UDHOLDENHED	
34	21.08	VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (3min T=HL) + 7min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOLØB HALVMARATHON TEMPO **Ca. 75min = 20min VA + 5min T=HMA + 15min VA + 5min T=HMA + 15min VA + 5min T=HMA + 10min VA Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon	HALVMARATHON TRÆNING	27.08 ESRUM SØ RUNDT (27km, 10km, 5km) GRATISLØB
35	28.08	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (4min T=HL) + 6min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOLØBHALVMARATHON TEMPO **Ca. 70min = 20min VA + 5min T=HMA + 10min VA + 5min T=HMA + 10min VA + 5min T=HMA + 10min VA + 5min T=HMA + 10min VA Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon HMA=HalvmarathoN	HALVMARATHON TRÆNING	
36	04.09	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (5min T=HL) + 5min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOLØBHALVMARATHON TEMPO **Ca. 75min = 20min VA + 2min T=HMA + 7min VA + 4min T=HMA + 6min VA + 6min T=HMA + 5min VA + 10min T=HMA + 14min VA Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon	HALVMARATHON TRÆNING	
37	11.09	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (6min T=HL) + 4min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOLØBHALVMARATHON TEMPO **Ca. 70min = 20min VA + 8min T=HMA + 5min VA + 8min T=HMA + 5min VA + 10min T=HMA + 13min VA Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Halvmarathon	HALVMARATHON TRÆNING	17.09-CPH Halvmarathon
38	18.09	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 Afv. løb** HMA=Halvmarathon, T=Tempo	HALVMARATHON TEMPOLØB **10min Opv. løb/gang + [(15min T=HMA + 5min Jogg/gang) + (10min T=HMA + 5min Jogg/gang) + (5min T=HMA)] + 10min Afv. løb** T=Tempo, HMA=Halvmarathon	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOLØB I HALVMARATHON TEMPO **Ca. 70min = 20min VA + 10min T=HMA + 10min VA + 10min T=HMA + 15min VA Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon	HALVMARATHON TRÆNING	24.09-HCA Marathon - Berlin Marathon
39	25.09	**TESTLØB** eller VARIGHEDSLØB M. INDLAGTHALVMARATHON TEMPO **10min Opv. løb/gang+15min T=HMA+5min Jogg/gang+15min T=HMA+10min Afv løb** T=Tempo, HMA=Halvmarathon	**HALVMARATHON TEMPOLØB** **10min Opv. løb/gang + 25min T=HMA + 10min Afv. løb** T=Tempo, HMA=Halvmarathon	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **CA. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 10min Afv Løb** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	HALVMARATHON TRÆNING	TESTLØB SOMMERRUTEN 01.10-Cardif Halvmarathon
40	02.10	TESTLØB eller VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB UDHOLDENHED	
41	09.10	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (3min T=HL) + 7min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **CA. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 10min Afv Løb** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	AEROB UDHOLDENHED	
42	16.10	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb - [(3 x (60sek T=HL P=60sek) + 3 x (60sek T=HL P=60sek) + 3 x (60sek T=HL P=60sek)] + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min - Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB KAPACITET	22.10-GRIBSKOVLØBET (11,9km, 7,6km, 2,5km) GRATISLØB
43	23.10	VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE INTERVALLER **20min Opv. løb - 2 x (90sek T=HL P=90sek) + 2 x (90sek T=HL P=90sek) + 2 x (90sek T=HL P=90sek) + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE KORTE TEMPOSKIFT **15min Opv. løb/gang + 5 x (1min HL + 5min RL) + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb R=roligtløb/gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca.- 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 10min Afv. Løb** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	AEROB KAPACITET	
44	30.10	**VARIGHEDSLØB M. MIX INTERVALLER** **20min Opv. løb - 3 x (60sek T=HL P=60sek) + 2 x (90sek T=HL P=90sek) + 3 x (60sek T=HL P=60sek)] + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB KAPACITET	05.11-SKOVMAREN(Marathon, halvmarathon, 10km) GRATISLØB
45	06.11	VARIGHEDSLØB M. MIX INTERVALLER **20min Opv. løb - [(2 x (90sek T=HL P=90sek) + 3 x (60sek T=HL P=60sek) + 2 x (90sek T=HL P=90sek)] + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	**VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE KORTE TEMPOSKIFT** **15min Opv. løb/gang + 5 x (1min HL + 5min RL) + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb R=roligtløb/gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA EXt. + 1min T=MA) + 10min Afv Løb** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	AEROB KAPACITET	
46	13.11	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (4min T=HL) + 6min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	**VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB** **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	**LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER** **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB UDHOLDENHED	
47	20.11	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (5min T=HL) + 5min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 10min Afv Løb** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	AEROB UDHOLDENHED	
48	27.11	**TESTLØB** eller VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE INTERVALLER **20min Opv. løb - 2 x (90sek T=HL P=30sek) + 2 x (90sek T=HL P=90sek) + 2 x (90sek T=HL P=90sek) + 15min Afv. løb** HL=Hurtigt løb P=Pausejog/-gang	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB UDHOLDENHED	TESTLØB VINTERRUTEN
49	04.12	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (6min T=HL) + 4min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca. 65min-5min Opv. Løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 10min Afv Løb** VA=Varighedsløb, E x t.=E x tensiv, T=Tempo, MA=Marathon	AEROB UDHOLDENHED	
50	11.12	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB UDHOLDENHED	
51	18.12	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (1min T=HL) + 9min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER **20min Opv. løb + 4 x (30sek BL P=90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek BL P=90sek) + 20min Afv. løb** BL=Bakkeløb P=Pausejog/-gang	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min = 10min VA + 3 x (1min T=Stigende til MA) + 20min VA + 3 x (2min T=Faldende fra T=MA til VA) + 5min afv. løb - Læg evt. gang ind hvor det passer bedst** T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb	AEROB UDHOLDENHED	
52	25.12	VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE TEMPOSKIFT **10min Opv. løb/gang-4 x (2min T=HL) + 8min VA/gang + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb HL=Hurtigt løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang** VA=Varighedsløb	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min T=VA Ext. + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. løb** VA=Varighedsløb,E x t.=E x tensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, T=Tempo	AEROB UDHOLDENHED	