

6.45 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 06:45	Torsdag 06:45	Lørdag 06:45	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
1	30.12	INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 5 x (2min hurtigt løb + 5min pauseløb) + 10min Afv. Løb	TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min hurtigt løb + 10min let løb + 5min hurtigt løb + 20min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min let løb + 20min Varighedsløb + 10min T=Hurtigt løb + 5min Afv. løbbøb	05/01-Frost Cup (5km-10km Asfalt/grus) Herlev
2	06.01	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. indlagt 4 x 1min T=Hurtigt løb+10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb 40min Varighedsløb m. indlagt 8 x 30sek stigningsløb+ 10min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATIONER 5min Opv. løb +50min Varighedsløb m. indlagt 3 x (4min Hurtigt løb +1min Hurtigere endnu løb + 5min Afv. Løb	
3	13.01	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang - 4 x (2min hurtigt løb + 8min VA +10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. KORTE MIX INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek hurtigt løb P=30sek) + 4 x (30sek hurtigt løb P=30sek)+ 4 x (30sek hurtigt løb P=30sek) + 20min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. + 20min Varighedsløb + 10min Hurtigt løb+ 5min Afv. Løb	
4	20.01	VARIGHEDSLØB M. INDLAGT BAKKELØB 20min Opv. løb +3 x (30sek Bakkøløb P=2min) + 5min jog/gang+3 x (30sek Bakkøløb P=2min)+ 20min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek hurtigt løb P=30sek) + 4 x (30sek hurtigt løb P=30sek)+ 4 x (30sek hurtigt løb P=30sek) + 20min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATIONER 5min Opv. løb +50min Varighedsløb m. indlagt 3 x (4min Hurtigt løb +1min Hurtigere endnu løb + 5min Afv. Løb	
5	27.01	TESTLØB VINTERUTEN INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 5 x (2min hurtigt løb + 5min pauseløb) + 10min Afv. Løb	TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min hurtigt løb + 10min let løb + 5min hurtigt løb + 20min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. + 20min Varighedsløb + 10min Hurtigt løb+ 5min Afv. Løb	28/01 - TESTLØB 02/02-Frost Cup (5km-10km Cross) Værløse
6	03.02	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang - 40min Varighedsløb m. indlagt 4 x 1min T=Hurtigt løb+10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb 40min Varighedsløb m. indlagt 8 x 30sek stigningsløb+ 10min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATIONER 5min Opv. løb +50min Varighedsløb m. indlagt 3 x (4min Hurtigt løb +1min Endnu hurtigere løb + 5min Afv. Løb	
7	10.02	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (2min hurtigt løb+8min Varighedsløb +10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min VA m. 3-5x100-150m stigningsløb undervejs+10min Afv. løb/gang	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min let løb + 20min Varighedsløb + 10min Hurtigt løb + 5min Afv. Løb	
8	17.02	INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 5 x (2min hurtigt løb + 5min pauseløb) + 10min Afv. Løb	TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min hurtigt løb + 10min let løb + 5min hurtigt løb + 20min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min let løb + 20min Varighedsløb + 10min Hurtigt løb + 5min Afv. Løb	23/02-Valentin Milen SNIK er arrangør
9	24.02	TESTLØB VINTERUTEN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. indlagt 2 x 1min hurtigt løb og 2 x 2min hurtigt løb +10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb 40min Varighedsløb m. indlagt 4 x 60sek stigningsløb+ 10min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATIONER 5min Opv. løb +50min Varighedsløb m. indlagt 3 x (1min Rigtig hurtigt løb + 4min Hurtigt løb) + 5min Afv. Løb	25/02 - TESTLØB 02/03-Hegnet Half Tisvide Hegn - 10km-Halvmarathon GRATISLØB
10	03.03	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang - 40min varighedsløb m. indlagt 4 x 2min hurtigt løb + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB 10min Opv. løb/gan - 40min Varighedsløb m. indlagt 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 2 x (10min Let løb + 10min Varighedsløb + 5minHurtigt løb)+ 5min Afv. Løb	
11	10.03	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb - 3 serier m. 4 x (20sek Hurtigt løb + P=30sek) 3min Pause mellem serier + 20min Afv. Løb	BAKKELØB 20min Opv. løb + 2 serier m. 4 x (30sek Bakkøløb + P=2min) 5min pause mellem serier+ 15min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATION 5min Opv. løb + 2 x (30min Let løb +1min T= Rigtig hurtigt løb + 5min Hurtigt løb) +5min Afv. Løb	
12	17.03	INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 5 x (2min hurtigt løb + 5min pauseløb) + 10min Afv. Løb	TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min hurtigt løb + 10min let løb + 5min hurtigt løb + 20min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min Let løb + 20min Varighedsløb + 10min Hurtigt løb + 5min Afv. Løb	
13	24.03	TESTLØB VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. indlagt 2 x 1min hurtigt løb og 2 x 2min hurtigt løb +10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb 40min Varighedsløb m. indlagt 4 x 60sek stigningsløb+ 10min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATIONER 5min Opv. løb +50min Varighedsløb m. indlagt 3 x (1min Rigtig hurtigt løb + 4min Hurtigt løb) + 5min Afv. Løb	25/03 - TESTLØB
14	31.03	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang - 40min varighedsløb m. indlagt 4 x 2min hurtigt løb + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB 10min Opv. løb/gan - 40min Varighedsløb m. indlagt 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 2 x (10min Let løb + 10min Varighedsløb + 5min Hurtigt løb)+ 5min Afv. Løb	06/04-Berlin Half Marathon (Superhalf)
15	07.04	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb - 3 serier m. 4 x (20sek Hurtigt løb + P=30sek) 3min Pause mellem serier + 20min Afv. Løb	BAKKELØB 20min Opv. løb + 2 serier m. 4 x (30sek Bakkøløb + P=2min) 5min pause mellem serier+ 15min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATION 5min Opv. løb + 2 x (30min Let løb +1min Rigtig hurtigt løb + 5min Hurtigt løb) +5min Afv. Løb	
16	14.04	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 3 x (1min hurtigt løb + 3min pauseløb) + 10min let løb + 3 x (1min hurtigt løb + 3min pauseløb) + 10min Afv. Løb	TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb +3min hurtigt løb + 3min let løb + 5min hurtigt løb + 5min let løb + 7min hurtigt løb + 15min Afv. Løb	60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min Let løb + 20min Varighedsløb + 10min Rigtig hurtigt løb + 5min Afv. Løb	20/4 - DM 10km (Århus)

17	21.04	INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (2min hurtigt løb + 2min pauseløb) + 5min pauseløb + 2 x (4min hurtigt løb + 4min pauseløb) + 10min Afv. Løb
18	28.04	TESTLØB SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang - 4 x (3min Stigende tempo til Hurtigt løb) 5min imellem + 10min Afv. løb/gang
19	05.05	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 40min Varighedsløb m. indlagte temposkift 5 x 2min hurtigt tempo + 15min Afv. Løb
20	12.05	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4x(30sek BL P=90sek)+5min jog/gang+4x(30sek BL P=90sek)+ 20min Afv. Løb
21	19.05	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang - 4 x (3min Stigende tempo til Hurtigt løb) 5min imellem + 10min Afv. løb/gang
22	26.05	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 40min Varighedsløb m. indlagte temposkift 5 x 2min hurtigt tempo + 15min Afv. Løb
23	02.06	INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (2min hurtigt løb + 2min pauseløb) + 5min pauseløb + 2 x (4min hurtigt løb + 4min pauseløb) + 10min Afv. Løb
24	09.06	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. indlagt 2 x 1min hurtigt løb og 2 x 2min hurtigt løb +10min Afv. løb/gang
25	16.06	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang - 40min varighedsløb m. indlagt 4 x 2min hurtigt løb + 10min Afv. løb/gang
26	23.06	INTERVALLER 20min Opv. løb - 3 serier m. 4 x (30sek hurtigt løb + P=30sek) 5min imellem serierne + 15min Afv. Løb

TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (7min hurtigt løb + 10min let løb) + 5min Afv. Løb
VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. indlagt 2 x 1min hurtigt løb og 2 x 2min hurtigt løb +10min Afv. løb/gang
VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb + 40min Varighedsløb m. indlagt 5 x 2min hurtigt løb + 10min Afv. Løb
VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb - 4x(30sek T=HL P=30sek)+4x(30sek T=HL P=30sek)+4x(30sek T=HL P=30sek) + 20min Afv. Løb
VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. indlagt 2 x 1min hurtigt løb og 2 x 2min hurtigt løb +10min Afv. løb/gang
VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 10min Opv. løb + 40min Varighedsløb m. indlagt 5 x 2min hurtigt løb + 10min Afv. Løb
TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (7min hurtigt løb + 10min let løb) + 5min Afv. Løb
VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 10min Opv. løb 40min Varighedsløb m. indlagt 4 x 60sek stigningsløb+ 10min Afv. Løb
VARIGHEDSLØB 10min Opv. løb/gan - 40min Varighedsløb m. indlagt 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang
BAKKELØB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkeløb + P=90sek) +10min jog/gang + 4 x (30sek Bakkeløb + P=90sek)+ 15min Afv. Løb

60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min Let løb + 20min TVarighedsløb + 10min Hurtigt løb + 5min Afv. Løb
70 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMOPLØB 5min Opv. løb + 20min Varighedsløb + 10min Rigtig hurtigt løb + 20min Varighedsløb + 10min Rigtig hurtigt løb + 5min Afv. Løb
70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10minLet løb + 20min Varighedsløb + 10min Rigtig hurtigt løb + 20min Varighedsløb + 5min Let løb + 5min Afv. Løb
60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATION 5min Opv. løb + 2 x (30min Varighedsløb +1min Rigtig hurtigt løb + 5minHurtigt løb) +5min Afv. Løb
70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMOPLØB 5min Opv. løb + 20min Varighedsløb + 10min Rigtig hurtigt løb + 20min Varighedsløb + 10min Rigtig hurtigt løb + 5min Afv. Løb
70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10minLet løb + 20min Varighedsløb + 10min Rigtig hurtigt løb + 20min Varighedsløb + 5min T=Let løb + 5min Afv. Løb
60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 20min Let løb + 20min Varighedsløb + 10min Hurtigt løb + 5min Afv. Løb
60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATIONER 5min Opv. løb +50min Varighedsløb m. indlagt 3 x (1min Rigtig hurtigt løb +4min Hurtigt løb) + 5min Afv. Løb
60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPE 5min Opv. løb + 2 x (10min Let løb + 10min Varighedsløb +5min Hurtigt løb)+ 5min Afv. Løb
60 MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOVARIATIONER 5min Opv. løb + 2 x (20min Let løb +1min Rigtig hurtigt løb + 5min Hurtigt løb) +5min Afv. Løb

21/04-Helve i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 27/04 - Den Grønne halvmarathon
29/04 - TESTLØB SOMMERRUTEN
11/05 - Copenhagen Marathon
25/05 - Hørsholmløbet - GRATISLØB
01/06 - DM Halvmarathon - Kolding
2. Pinsedag-Royal Run (10km) Kbh.