

4:30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 04:30	Torsdag 04:30	Lørdag 04:30	Fokus	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
27	04.07	10min Opv. Løb langsomt+8x(5min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	10min Opv. Løb langsomt+(20min+15min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+6x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 85min = 20min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+10min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+10min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
28	11.07	10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+3min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	10min Opv. Løb langsomt+(20min+20min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+6x1(50m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 80min = 10min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+10min VA+3x(5min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
29	18.07	TESTLØB SOMMERRUTEN ALTERNATIV 10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+4min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	10min Opv. Løb langsomt+(20min+20min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+6x(150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 90min = 10min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+15min VA+3x(5min T=Faldende fra T=MA til VA)+15min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
30	25.07	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 5 serier m. 3x(1min T=1500m P=60sek) SP=3min + 10min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause] BANETRÆNING 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 5 serier m. 3x(1min T=1500m P=60sek) SP=3min + 10min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 4x(90sek T=3km P=60sek)+4x(60sek T= 1500m P=60sek)+4x(60sek T=1500m P=60sek)+5x(30sek T=1000m P=60sek) + 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause]	Ca. 75min = 20min VA+6x(1min stign. løb til T=MA mellem stign. løb 2+3+4+5+6+7min VA godt tempo) +20min VA [VA=Varighedsløb MA=Marathon]	AEROB UDHOLDENHED	TESTLØB SOMMERRUTEN
31	01.08	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +4 serier m. 3x(90sek T=3km P=60sek) SP=3min + 10min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause] BANETRÆNING 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +4 serier m. 3x(400m T=3km P=60sek) SP=3min + 10min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 3x(120sek T=5000m P=90sek)+4x(60sek T= 3km P=60sek)+4x(60sek T=3km P=60sek)+5x(30sek T=1000m P=60sek) + 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause]	Ca. 80min = Ca. 80min = 20min VA+6x(1min stign. løb til T=MA mellem stign. løb 3+4+5+6+7+8min VA godt tempo) +20min VA [VA=Varighedsløb MA=Marathon]	AEROB KAPACITET	
32	08.08	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 4 serier m. 2x(2min T=5km P=90sek) SP=3min + 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause] BANETRÆNING 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 4 serier m. 2x(600m T=5km P=90sek) SP=3min + 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 3x(3min T=10km P=90sek) +3min jogg+2x(3min T=10km P=90sek)+3min jog+3x(3min T=10km P=90sek) + 10min Afv. løb [T=Tempo P=Pause]	Ca. 85min = 20min VA+6x(1min stign. løb til T=MA mellem stign. løb 4+5+6+7+8+9min VA godt tempo) +20min VA [VA=Varighedsløb MA=Marathon]	AERPB KAPACITET	
33	15.08	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +Stign. løb 12min T=MA-->HMA+5min VA+Stign. løb 8min T=HMA-->10km+5min VA+ Stign. løb 5min T=10km-->5km+15min afv. løb (MA=Marathon HMA=Halvmarathon T=Tempo VA=Varighedsløb)	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+6x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+10min T=HMA+5min jogg+5min T=HMA+15min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]-Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 80min = 5min Opv. Løb langsomt+20min VA+4x(1min T=MA+30sek T=VA)+15min VA+4x(1min T=MA+30sek T=VA)+15min VA+4x(150m stign.løb til maks. tempo P=90sek)+5min Afv. Løb [T=Tempo, MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB KAPACITET	
34	22.08	20min Opv. løb+15min T=10km+5min VA+2x(5min T=5km P=2min)+15min Afv. løb [T=tempo P=Pause]]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+4x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+6min T=HMA+5min jogg+6min T=HMA+5min jogg+6min T=HMA+15min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]- Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 80min = 10min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+15min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+15min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+5min Afv. Løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	28.08 ESRUM SØ RUNDT (27km, 10km, 5km) GRATISLØB
35	29.08	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +9 x (4min T=MA+30sek maks. tempo)+15min afv. løb [MA=Marathon T=Tempo]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+6x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+10min T=HMA+5min jogg+10min T=HMA+15min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]-Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 85min = 5min Opv. Løb langsomt+15min VA+4x(2min T=MA+1min T=VA)+15min VA+4x(2min T=MA+1min T=VA)+15min VA+4x(150m stign.løb til maks. tempo P=90sek)+5min Afv. Løb [T=Tempo, MA=Marathon VA=Varighedsløb]	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	27.-28.08 DM Master Baneløb
36	05.09	5min Opv. Løb langsomt+10x(5min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	5min Opv. Løb langsomt+10x(4min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 80min = 20min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+10min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+20min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
37	12.09	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2x(3min T=5km P=3min)+3min jogg+5x(90sek T=5km P=3min)+3min jogg+90sek T=Maks.+15min Afv. løb [T=tempo P=pausejogg]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+4x(4min T=5km+4min VA)+15min Afv. løb [T=Tempo VA=Varighedsløb]	Ca. 75min = 20min VA+ [5min T=Lidt højere end VA +15min VA+5min T=VA Højt+15min VA+5min T=MA+10min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon]	RESTITUTION	18.09-CPH Halvmarathon
38	19.09	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +6x (2min T=10km+1min T=3km P=3min)+10min Afv. løb [T=tempo P=pause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2x (4min T=HMA+2min jogg+3min T=10km+3min jogg+2min T=5km+4min jogg)+15min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon]	Ca. 80min = 20min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+10min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+20min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	HALVMARATHON TRÆNING (TEMPOOPBYGNING)	25.09-HCA Marathon - Berlin Marathon
39	26.09	TESTLØB SOMMERRUTEN ALTERNATIVT 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. Løb+6x (1000m T=HMA P=2min)+15min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon P=pause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +4x (1min T=5km+6min T=HMA+3min VA)+10min afv. løb [MA=Marathon HMA=Halvmarathon T=Tempo]	Ca. 80min = 20min VA+ 3min T=HMA+7min VA+4min T=HMA+6min VA+5min T=HMA+5min VA+6min T=HMA+24min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon]	HALVMARATHON TRÆNING (TEMPOOPBYGNING)	TESTLØB SOMMERRUTEN
40	03.10	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 4 serier m. 3x(2min T=HMA+30sek VA) SP=3min + 15min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon VA=Varighedsløb P=pause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2x(3min T=10km+2min T=MA)+6min VA+2x(3min T=10km+2min T=MA)+6min jogg+2x(3min T=10km+2min T=MA)+10min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon VA=Varighedsløb]	Ca. 80min = 20min VA+ 4min T=HMA+6min VA+5min T=HMA+5min VA+6min T=HMA+4min VA+7min T=HMA+23min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon]	HALVMARATHON TRÆNING (HALVMARATHON TEMPO)	
41	10.10	HALVMARATHONLØBERE 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +3min T=HMA+2min jogg+2x(8min T=HMA P=3min+3min T=HMA+15min afv. løb [HMA=Halvmarathon T=Tempo P=Pause] ALTERNATIVT 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +Stign. løb 10min T=MA-->HMA+5min VA+Stign. løb 8min T=HMA-->10km+6min VA+Stign. løb 5min T=10km-->5km+15min afv. løb (MA=Marathon HMA=Halvmarathon T=Tempo VA=Varighedsløb)	HALVMARATHONLØBERE 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +3min T=HMA+2min jogg+2x(10min T=HMA P=3min)+15min afv. løb [HMA=Halvmarathon T=Tempo P=Pause] ALTERNATIVT 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+6x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+10min T=HMA+5min jogg+5min T=HMA+15min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]-Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 80min = 20min VA+5min T=HMA+5min VA+6min T=HMA+4min VA+7min T=HMA+3min VA+8min T=HMA+22min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon]	HALVMARATHON TRÆNING (HALVMARATHON TEMPO)	23.10-Valencia halvmarathon
42	17.10	HALVMARATHONLØBERE 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +3min T=10km+2min jogg+15min T=HMA+10min afv. løb [HMA=Halvmarathon T=Tempo P=Pause] ALTERNATIVT 10min Opv. løb + 7 x (5min VA +2min T=10km) + 15min Afv. løb. (T=Tempo)	HALVMARATHONLØBERE 25min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +10min T=HMA+25min VA [HMA=Halvmarathon VA=Varighedsløb T=Tempo P=Pause] ALTERNATIVT 10min opv. løb + 5 trin med 5min trinvis stigning af tempo til marathontempo imellem trinene 5min roligt løb + 10min afv. løb	Ca. 85min = 20min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+10min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min VA+3x(4min T=Stigende til MA)]+10min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	HALVMARATHON TRÆNING (NEDTRAPNING)I	23.10-GRIBSKOVLØBET (11,9km, 7,6km, 2,5km) GRATISLØB 22.10-DM Cross
43	24.10	10min Opv. Løb langsomt+9x(5min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	10min Opv. Løb langsomt+(15min+10min+10min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+6x(150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 80min = 5min Opv. løb langsomt+55min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min Afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	HALVMARATHON TRÆNING (NEDTRAPNING)I	

44	31.10	10min Opv. Løb langsomt+8x(5min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	10min Opv. Løb langsomt+(20min+15min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+6x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	Ca. 85min = 20min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+10min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+10min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AROB UDHOLDENHED	06.11-SKOVMAREN(Marathon, halvmarathon, 10km) GRATISLØB
45	07.11	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +6min T=HMA+4min jogg+3x(3min T=10km P=3min)+3x(90sek T=5km P=2min)+10min afv. løb [HMA=Halvmarathon T=Tempo P=Pause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +[4 serier m. 5x(30sek T=3km+45sek T=HMA) SP=3min+15min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon P=Pause] BANETRÆNING 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +[4 serier m. 5x(200m T=3km+200m T=HMA) SP=3min+15min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon P=Pause]	Ca. 75min = 5min Opv. Løb langsomt+15min VA+4x(1min T=MA+30sek T=VA)+15min VA+4x(1min T=MA+30sek T=VA)+15min VA+4x(150m stign.løb til maks. tempo P=90sek)+5min Afv. Løb [T=Tempo, MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AROB UDHOLDENHED	
46	14.11	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. Løb+6 x (4min T=HMA P=2min)+15min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon P=pause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+2x(1min T=5km+90sek T=MA)+3min jog+3x(1min T=5km+90sek T=MA)+3min jog+2x(1min T=5km+90sek T=MA)+15min Afv. løb [T=tempo MA=Marathon P=Pause] BANETRÆNING 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+2x(300m T=5km+300m T=MA)+3min jog+3x(300mT=5km+300mk T=MA)+3min jog+2x(300m T=5km+300m T=MA)+3min jog+2x(300m T=5km+300m T=MA)+15min Afv. løb [T=tempo MA=Marathon P=Pause]	Ca. 80min = 10min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+15min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+15min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+5min Afv. Løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AROB UDHOLDENHED	
47	21.11	5min Opv. Løb langsomt+10x(5min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	5min Opv. Løb langsomt+10x(4min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+60min VA+5min afv. løb	AROB UDHOLDENHED	TESTLØB VINTERRUTEN
48	28.11	TESTLØB VINTERRUTEN ALTERNATIVT 10min Opv. Løb langsomt+9x(5min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	10min Opv. Løb langsomt+(15min+10min+10min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+6x(150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	Ca. 80min = 5min Opv. løb langsomt+55min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min Afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AROB UDHOLDENHED	04.12-Valencia Marathon
49	05.12	10min Opv. Løb langsomt+8x(5min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	10min Opv. Løb langsomt+(20min+15min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+6x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	Ca. 85min = 20min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+10min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+10min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
50	12.12	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +Stign. løb 12min T=MA-->HMA+5min VA+Stign. løb 8min T=HMA-->10km+5min VA+ Stign. løb 5min T=10km-->5km+15min afv. løb (MA=Marathon HMA=Halvmarathon T=Tempo VA=Varighedsløb)	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+6x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+10min T=HMA+5min jogg+5min T=HMA+15min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]-Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 80min = 5min Opv. Løb langsomt+20min VA+4x(1min T=MA+30sek T=VA)+15min VA+4x(1min T=MA+30sek T=VA)+15min VA+4x(150m stign.løb til maks. tempo P=90sek)+5min Afv. Løb [T=Tempo, MA=Marathon VA=Varighedsløb]	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
51	19.12	20min Opv. løb+15min T=10km+5min VA+2x(5min T=5km P=2min)+15min Afv. løb [T=tempo P=Pause])	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+4x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+6min T=HMA+5min jogg+6min T=HMA+5min jogg+6min T=HMA+15min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]- Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 80min = 10min VA+3x(4min T=Stigende til MA)+15min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+15min VA+3x(4min T=Faldende fra T=MA til VA)+5min Afv. Løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	RESTITUTION	
52	26.12	5min Opv. Løb langsomt+10x(5min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	5min Opv. Løb langsomt+10x(4min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon tempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+60min VA+5min afv. løb	AEROB KAPACITET	