

ge	AKTIVITETS kalender	
01.01	07/01-Frost Cup (5km-10km Asfalt/grus) Herlev	<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOSKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængde træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
08.01		<p><b>Ugens fokus - Aerob kapacitet</b>  <b>DENNE UGE FOKUS PÅ KORTE INTERVALLER</b></p> <p>Kortere intervaller med korte pauser den mest effektive måde til at forbedre den maks. iltoptagelse, hjertets og kredsløbes effektivitet, og grundlaget for al anden træning. Det er kombinationen af det relative høje tempo og de korte pauser som sikrer det gode udbytte. Det bedste udbytte af disse korte intervaller opnås hvis der accelereres kraftigt på de første 20-30m og derefter holde farten (floate). Hvis koldt bør der løbes i let tempo mellem serierne.</p>
15.01		<p><b>Ugens fokus - Aerob kapacitet</b>  <b>DENNE UGE FOKUS PÅ KORTE INTERVALLER</b></p> <p>Kortere intervaller med korte pauser den mest effektive måde til at forbedre den maks. iltoptagelse, hjertets og kredsløbes effektivitet, og grundlaget for al anden træning. Det er kombinationen af det relative høje tempo og de korte pauser som sikrer det gode udbytte. Det bedste udbytte af disse korte intervaller opnås hvis der accelereres kraftigt på de første 20-30m og derefter holde farten (floate). Hvis koldt bør der løbes i let tempo mellem serierne.</p>
22.01		<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOSKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængde træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
29.01	Testløb Vinterruten 04/02-Frost Cup (5km-10km Cross) Værløse	<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOSKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængde træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
05.02		<p><b>Ugens fokus - Aerob kapacitet</b>  <b>DEN UGE MED FOKUS PÅ LIDT LÆNGERE INTERVALLER MED KORT PAUSE</b></p> <p>Kortere intervaller med korte pauser er den mest effektive måde til at forbedre den maks. iltoptagelse, hjertets og kredsløbes effektivitet, og grundlaget for al anden træning. Denne uge lidt længere intervaller, men stadig med korte pauser. Det er kombinationen af det relative høje tempo og de korte pauser som sikrer det gode udbytte. Det bedste udbytte af disse kortere intervaller opnås hvis der accelereres kraftigt på de første 20-30m og derefter holde farten (floate). Hvis koldt bør der løbes i let tempo mellem serierne.</p>
12.02	18/02-Valentin Milen SNIK	<p><b>Ugens fokus - Aerob kapacitet</b>  <b>DEN UGE MED FOKUS PÅ LIDT LÆNGERE INTERVALLER MED KORT PAUSE</b></p> <p>Kortere intervaller med korte pauser er den mest effektive måde til at forbedre den maks. iltoptagelse, hjertets og kredsløbes effektivitet, og grundlaget for al anden træning. Denne uge lidt længere intervaller, men stadig med korte pauser. Det er kombinationen af det relative høje tempo og de korte pauser som sikrer det gode udbytte. Det bedste udbytte af disse kortere intervaller opnås hvis der accelereres kraftigt på de første 20-30m og derefter holde farten (floate). Hvis koldt bør der løbes i let tempo mellem serierne.</p>
19.02		<p><b>Ugens fokus - Halvmarathon/Kritisk tempo</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ INTERVALLER I HALVMARATHONTEMPO.</b></p> <p>Kritisk tempo og halvmarathon tempo er i realiteten det samme. For at kunne løbe i et hurtigt halvmarathon tempo skal det kritiske tempo tilsvarende hurtigt. Løb i Halvmarathon tempo skal både fysisk og mentalt træne dig i at løbe i halvmarathon tempo, at finde og kunne holde den rigtige halvmarathon løbertytme. Det gør du bedst ved at lægge intervaller og tempoløb, i og omkring dit halvmarathon tempo, ind i træningen.</p>
26.02	25/02-Frost Cup (5km-10km Asfalt) / Lyngby GRATISLØB	<p><b>Ugens fokus - Halvmarathon/Kritisk tempo</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ TEMPOLØB I HALVMARATHONTEMPO.</b></p> <p>Kritisk tempo og halvmarathon tempo er i realiteten det samme. For at kunne løbe i et hurtigt halvmarathon tempo skal det kritiske tempo tilsvarende hurtigt. Løb i Halvmarathon tempo skal både fysisk og mentalt træne dig i at løbe i halvmarathon tempo, at finde og kunne holde den rigtige halvmarathon løbertytme. Det gør du bedst ved at lægge intervaller og tempoløb, i og omkring dit halvmarathon tempo, ind i træningen.</p>
04.03		<p><b>Ugens fokus - Halvmarathon/Kritisk tempo</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ INTERVALLER I HALVMARATHONTEMPO.</b></p> <p>Kritisk tempo og halvmarathon tempo er i realiteten det samme. For at kunne løbe i et hurtigt halvmarathon tempo skal det kritiske tempo tilsvarende hurtigt. Løb i Halvmarathon tempo skal både fysisk og mentalt træne dig i at løbe i halvmarathon tempo, at finde og kunne holde den rigtige halvmarathon løbertytme. Det gør du bedst ved at lægge intervaller og tempoløb, i og omkring dit halvmarathon tempo, ind i træningen.</p>
11.03		<p><b>Ugens fokus - Halvmarathon/Kritisk tempo</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ TEMPOLØB I HALVMARATHONTEMPO.</b></p> <p>Kritisk tempo og halvmarathon tempo er i realiteten det samme. For at kunne løbe i et hurtigt halvmarathon tempo skal det kritiske tempo tilsvarende hurtigt. Løb i Halvmarathon tempo skal både fysisk og mentalt træne dig i at løbe i halvmarathon tempo, at finde og kunne holde den rigtige halvmarathon løbertytme. Det gør du bedst ved at lægge intervaller og tempoløb, i og omkring dit halvmarathon tempo, ind i træningen.</p>
18.03		<p><b>Ugens fokus - Halvmarathon/Kritisk tempo</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ TEMPOLØB I HALVMARATHONTEMPO OG 10KM TEMPO.</b></p> <p>Kritisk tempo og halvmarathon tempo er i realiteten det samme. For at kunne løbe i et hurtigt halvmarathon tempo skal det kritiske tempo tilsvarende hurtigt. Løb i Halvmarathon tempo skal både fysisk og mentalt træne dig i at løbe i halvmarathon tempo, at finde og kunne holde den rigtige halvmarathon løbertytme. Det gør du bedst ved at lægge intervaller og tempoløb, i og omkring dit halvmarathon tempo, ind i træningen. Det er godt at lægge træning i tempo hurtigere end halvmarathon tempo ind i træningen. Det er med til at lægge halvmarathon tempoet op på et højt niveau.</p>
25.03	Testløb Vinterruten	<p><b>Ugens fokus - Halvmarathon/Kritisk tempo</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ MODELTRÆNING I HALVMARATHONTEMPO.</b></p> <p>Kritisk tempo og halvmarathon tempo er i realiteten det samme. For at kunne løbe i et hurtigt halvmarathon tempo skal det kritiske tempo tilsvarende hurtigt. Løb i Halvmarathon tempo skal både fysisk og mentalt træne dig i at løbe i halvmarathon tempo, at finde og kunne holde den rigtige halvmarathon løbertytme. Det gør du bedst ved at lægge intervaller og tempoløb, i og omkring dit halvmarathon tempo, ind i træningen. Det er vigtigt at kunne gå ud og ind af dit halvmarathon tempo.</p>
01.04	01/04-Helvede i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 07/04-Berlin Half Marathon (Superhalf)	<p><b>Ugens fokus - Halvmarathon/Kritisk tempo</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ TEMPOLØB I HALVMARATHONTEMPO.</b></p> <p>Kritisk tempo og halvmarathon tempo er i realiteten det samme. For at kunne løbe i et hurtigt halvmarathon tempo skal det kritiske tempo tilsvarende hurtigt. Løb i Halvmarathon tempo skal både fysisk og mentalt træne dig i at løbe i halvmarathon tempo, at finde og kunne holde den rigtige halvmarathon løbertytme. Det gør du bedst ved at lægge intervaller og tempoløb, i og omkring dit halvmarathon tempo, ind i træningen. Det er vigtigt at kunne gå ud og ind af dit halvmarathon tempo i længere tid.</p>
08.04		<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOSKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængde træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
15.04	20/4 - DM 10km (Århus)	<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOSKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængde træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
22.04	23/04 - TESTLØB 28/04 - Den Grønne halvmarathon	<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOSKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængde træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
29.04	05/05 - Copenhagen Marathon	<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOSKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængde træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller temposkift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
06.05		<p><b>Ugens fokus - Kritisk tempo/10km</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ 5KM, 10KM OG HALVMARATHON TEMPO</b></p> <p>10km tempoet bruges som et udtryk for dit kritiske tempo. For at få et hurtigere kritisk tempo skal der trænes med intervaller og tempoløb omkring det kritiske tempo. Det er bedst med variation i sammensætningen af træningen, at løbe både i 10km tempo såvel som 5km halvmarathon tempo. Det "pusher" dit kritiske tempo i den rigtige retning, at det løber hurtigere over relativt lange distancer.</p>

13.05		<p><b>Ugens fokus - Kritisk tempo/10km</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ 5KM OG10KM TEMPO</b></p> <p>10km tempoet bruges som et udtryk for dit kritisk tempo. For at få et hurtigere kritisk tempo skal der trænes med intervaller og tempoløb omkring det kritiske tempo. Det er bedst med variation i sammensætningen af træningen, at løbe både i 10km tempo såvel som 5km og halvmarathon tempo. Det "pusher" dit kritisk tempo i den rigtig retning, at det løber hurtigere over relativt lange distancer. DENNE UGE MED FOKUS PÅ 5KM OG10KM TEMPO</p>
20.05	2. Pinsedag-Royal Run (10km) Kbh.	<p><b>Ugens fokus - Kritisk tempo/10km</b>  <b>DENNE UGE MED FOKUS PÅ 10KM TEMPO</b></p> <p>10km tempoet bruges som et udtryk for dit kritisk tempo. For at få et hurtigere kritisk tempo skal der trænes med intervaller og tempoløb omkring det kritiske tempo. For at få 10km tempoet helt ind i kroppen og mentalt at kunne fokusere på 10km tempoet, er bedste du kan løbe intervaller og tempoløb i 10km tempo.</p>
27.05	26/05 - Hørsholmløbet - GRATISLØB	<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden af træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller tempokift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
03.06		<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden af træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller tempokift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
10.06		<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden af træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller tempokift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
17.06		<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>HUSK AT KOMME NED I TEMPO EFTER ET STIGNINGSLØB ELLER TEMPOKIFT.</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden af træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller tempokift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>
24.06		<p><b>Ugens fokus - Aerob udholdenhed</b>  <b>DENNE UGEN MED FOKUS PÅ KORTE INTERVALLER</b></p> <p>Varighedsløb er den mest anvendte tempozone og benyttes ved kortere eller længere løb. Den største fokus bør ligge mere på mængden af træningen end på tempoet. Det er formålstjenligt at indlægge stigningsløb eller tempokift undervejs. Det forebygger skader og forbedrer løbeøkonomien som er udfordret løb i samme tempo i længere tid. Varighedsløb kan med fordel gennemføres i lettere kuperet terræn.</p>