

6.45 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 06:45	Torsdag 06:45	Lørdag 06:45	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
27	01.07	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=VA Ext. + 5min	
28	08.07	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 Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 10min T=VA Int. + 5min T=MA + 10min	
29	15.07	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 Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 15min Opv. løb/gang + 5 x (1min Hurtigt løb + 5min Let løb/Gang) + 15min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Afv.	
30	22.07	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (25min T=VA Ext. + 5min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km) + 10min Afv. Løb	
31	29.07	TESTLØB VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE KORTE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (1min Hurtigt løb) + 9min Varighedsløb/gang + 10min Afv. 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 Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 21km VA Int. Indlagt 1km i MA tempo + 1km afv. Løb 85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (25min T=VA Ext. + 1min T=10km + 2min T=HM + 5min	
32	05.08	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 Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km i MA tempo + 1km afv. Løb 85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (30min T=VA Ext. + 1min T=10km + 5min T=MA) + 5min	
33	12.08	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 Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE TEMPOSKIFT 15min Opv. løb/gang + 5 x (1min Hurtigt løb + 5min Let løb/Gang) + 15min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km i MA tempo + 1km afv. Løb 90MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (30min T=VA Int. + 10min T=MA) + 5min Afv. Løb	
34	19.08	VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (3min Hurtigt løb) + 7min Varighedsløb/gang + 10min Afv. 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 Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 20km VA Int. + 1km afv. Løb 80MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Ext. + 10min T=MA + 10min T=VA Int.) +	25.08-ESRUM SØ RUNDT (5-10-27KM)
35	26.08	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (4min Hurtigt løb) + 6min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 13km VA Int. + 1km afv. Løb 70MIN VARIGHEDSLØB TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 2min T=HM + 1min	TESTLØB 5KM - SOMMERRUTEN
36	02.09	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (5min Hurtigt løb) + 5min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Afv. Løb	70MIN VA INT. M. MA/HM TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Int. + 8min T=VA Int. + 8min T=MA) + 10min Afv. Løb	07.09-MEDOC MARATHON
37	09.09	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (3min Hurtigt løb) + 5min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	15.09-CPH HALVMARATHON
38	16.09	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (6min Hurtigt løb) + 4min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	70MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 serier med (10min T=VA Ext. + stigningsløb 2 x 1min T=MA/HM) + 5min Afv. Løb	
39	23.09	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 Afv. Løb	HALVMARATHON TEMPOLØB 10min Opv. løb/gang + (15min T=HMA + 5min Jogg/gang) + (10min T=HMA + 5min Jogg/gang) + (5min T=HMA) + 10min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	28.09-Berlin Marathon / HCA Marathon
40	30.09	VARIGHEDSLØB M. INDLAGT HALVMARATHON TEMPO 10min Opv. løb/gang + 15min T=HMA + 5min Jogg/gang + 15min T=HMA + 10min Afv. Løb	HALVMARATHON TEMPOLØB 10min Opv. løb/gang + 25min T=HMA + 10min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=HM + 2min T=MA + 5min Afv. Løb	06.10-Erimitagelebet
41	07.10	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (4min Hurtigt løb) + 6min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	71MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 4min T=MA + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Afv. Løb	
42	14.10	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (5min Hurtigt løb) + 5min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb	20.10-GRIBSKOVLEBET (2,5 - 7,6 - 11,9km)
43	21.10	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 Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. BAKKELEJB 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 5min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	
44	28.10	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min let løb + 3 x (2min Hurtigt løb + 8min let løb) + 10min Afv. 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 Afv. Løb	68MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb	TESTLØB - VINTERRUTEN 03.11-SKOVAREN (10KM-HM-MA)
45	04.11	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min Varighedsløb + 3 x (3min hurtigt tempo + 7min let løb) + 10min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	71MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 4min T=MA + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Afv. Løb	
46	11.11	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 Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (5min hurtigt løb + 10min let løb) + 20min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb	
47	18.11	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 Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (5min hurtigt løb + 10min let løb) + 20min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb	
48	25.11	TESTLØB SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (6min Hurtigt løb) + 4min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=V	
49	02.12	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 5min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min T=10km + 5min Afv. Løb	
50	09.12	LØRDAGSTUR M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER Ca. 70min-Opv. løb 5min + 4 x (10min Varighedsløb + 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 10min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. KORTE INTERVALLER 20min Opv. løb + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 5min jog/gang + 4 x (30sek Bakkelejb/Pause 90sek) + 20min Afv. Løb	69MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 3 x (15min VA Int.+ 1min T=10km + 2min T=HM)+ 5min Afv. Løb	
51	16.12	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (1min Hurtigt løb) + 9min Varighedsløb/gang + 10min Afv. 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 Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 3 x (15min VA Int.+ 4min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	
52	23.12	JULEAFTEN - SELVTRÆNING VARIGHEDSLØB M. LÆNGERE TEMPOSKIFT 10min Opv. løb/gang-4 x (2min Hurtigt løb) + 8min Varighedsløb/gang + 10min Afv. løb/gang	2. JULEDAG - SELVTRÆNING VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB 10min Opv. løb/gang-40min Varighedsløb m. 3-5 x 100-150m stigningsløb undervejs + 10min Afv. løb/gang	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB Opv. løb 5min - 3 x (15min T=VA Int. + 1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Afv. Løb	