

6.00 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 06:00	Torsdag 06:00	Lørdag/Halvmarathon 06:00	Fokus	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
27	04.07	10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	20min Opv. Løb+(8min+6min+4min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+10min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+45min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min Afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
28	11.07	10min Opv. Løb+5x(6min VA+2min T=MA)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	15min Opv. +(8min+6min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+5min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 75min = 20min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+25min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+15min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
29	18.07	10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+4min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	15min Opv. Løb +(10min+10min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+5min VA+(4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 65min = 15min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+25min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
30	25.07	TESTLØB SOMMERRUTEN ALTERNATIV 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 4 serier m. 4x(1min T=1500m P=1min) SP=3min + 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 2x(2min T=5km P=1min)+2min jogg+3x(1min T= 1500m P=1min)+2min jogg+4x(30sek T=1000m P=1min) + 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause]	Ca. 70min = 20min VA+6x(1min stign. løb til T=MA mellem stign. løb 2+3+4+5+6+7min VA) +15min VA [VA=Varighedsløb MA=Marathon)	AEROB KAPACITET	TESTLØB SOMMERRUTEN
31	01.08	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 3 serier m. 2x(90sek T=3km P=75sek) SP=3min+ 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 2x(2min T=5km P=1min)+2min jogg+3x(1min T= 1500m P=1min)+2min jogg+4x(30sek T=1000m P=1min) + 15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause]	Ca. 80min = 20min VA+6x(1min stign. løb til T=MA mellem sting. løb 3+4+5+6+7+8min VA) +20min VA [VA=Varighedsløb MA=Marathon)	AEROB KAPACITET	
32	08.08	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 3 serier m. 2x(2min T=5km P=75sek) 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) +4min jogg+3x(3min T=10km P=90sek)+15min Afv. løb [T=Tempo P=Pause SP=Seriepause]	Ca. 75min = 20min VA+6x(1min stign. løb til T=MA mellem sting. løb 4+5+6+7+8+9min VA) +10min VA [VA=Varighedsløb MA=Marathon)	AEROB KAPACITET	
33	15.08	10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	20min Opv. Løb+(8min+6min+4min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+10min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+45min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min Afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
34	22.08	10min Opv. Løb+5x(6min VA+2min T=MA)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	15min Opv. +(8min+6min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+5min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 75min = 20min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+25min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+15min afv. VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	28.08 ESRUM SØ RUNDT (27km, 10km, 5km) GRATISLØB
35	29.08	15min Opv. Løb langsomt+6x(5min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	15min Opv. Løb +(10min+10min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+5min VA+(4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 65min = 15min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+25min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+10min afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	27.-28.08 DM Master Baneløb
36	05.09	15min Opv. Løb+5x(6min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	15min Opv. Løb+10min+10min T=Stigende fra T=VA til T=MA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 75min = 10min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+20min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+20min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+5min afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
37	12.09	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +(3min T=5km)+3min jogg+(4x1min T=5km P=3min)+3min jogg+(90sek T=Maks.)+15min Afv. løb [T=tempo]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+3x(4min T=5km+6min T=VA)+10min 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)	HALVMARATHON TRÆNING (TEMPOOPBYGNING)	18.09-CPH Halvmarathon
38	19.09	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +4x (2min T=10km+1min T=3km) P=5min +10min Afv. løb [T=tempo P=pause(jogg)]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2 serier m. (3min T=HMA+4min jogg+2min T=10km+4min jogg+1min T=5km+4min jogg)+6min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon]	Ca. 70min = 20min VA+ 5min T=Lidt højere end VA+10min VA+5min T=Højt+10min VA+5min T=MA+10min VA+5min T=HMA)+10min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathon HMA=Halvmarathon)	HALVMARATHON TRÆNING (TEMPOOPBYGNING)	25.09-HCA Marathon - Berlin Marathon
39	26.09	TESTLØB SOMMERRUTEN ALTERNATIVT 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. Løb+4x(4min T=HMA P=3min)+10min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon P=pause(jogg)]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +3x (1min T=5km)+4min T=HMA+5min VA+10min afv. løb [MA=Marathon HMA=Halvmarathon T=Tempo]	Ca. 70min = 20min VA+ 3min T=HMA)+7min VA+4min T=HMA+6min VA+5min T=HM)+5min VA+6min T=HMA)+14min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon)	HALVMARATHON TRÆNING (HALVMARATHON TEMPO)	TESTLØB SOMMERRUTEN
40	03.10	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb + 3 serier m. 3x(2min T=HMA+30sek VA) SP=4min + 10min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon VA=Varighedsløb P=pause) SP=Seriepause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2x(2min T=10km+2min T=MA)+8min VA+2x(2min T=10km+2min T=MA)+10min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon VA=Varighedsløb]	Ca. 70min = 20min VA+ 4min T=HMA+6min VA+5min T=HMA+5min VA+6min T=HMA+4min VA+7min T=HMA+13min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon)	HALVMARATHON TRÆNING (HALVMARATHON TEMPO)	
41	10.10	HALVMARTHONLØBERE 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +3min T=HMA+2min jogg+2x(6min T=HMA P=3min)+3min T=HMA+10min afv. løb [HMA=Halvmarathon T=Tempo P=Pause] ALTERNATIVT 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +Stigningsløb +10min T=MA-->HMA+5min VA+7,5min T=HMA-->10km+5min VA+5min T=10km-->5km+10min afv. løb [MA=Marathon HMA=Halvmarathon T=Tempo VA=Varighedsløb]	HALVMARTHONLØBERE 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2x(8min T=HMA P=3min)+10min afv. løb [HMA=Halvmarathon T=Tempo P=Pause] ALTERNATIV 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+4x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+6min T=HMA+10min jogg+4min T=HMA+10min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]-Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 70min = 20min VA+ 5min T=HMA+5min VA+6min T=HMA+4min VA+7min T=HMA+3min VA+8min T=HMA+12min VA [T=Tempo VA=Varighedsløb HMA=Halvmarathon)	HALVMARATHON TRÆNING (NEDTRAPNING)I	23.10-Valencia halvmarathon

42	17.10	HALVMARTHONLØBERE 20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +3min T=HMA+2min jogg+15min T=HMA+20min afv. løb [HMA=Halvmarathon T=Tempo P=Pause]] ALTERNATIVT 10min Opv. løb + 4 x (8min VA+2min T=10km)+ 10min Afv. løb. (T=Tempo)	HALVMARTHONLØBERE 25min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +(0min T=HMA+25min VA [HMA=Halvmarathon VA=Varighedsløb T=Tempo P=Pause] ALTERNATIVT 15min opv. løb + 5 trin med 3min trinvis stigning af tempo til marathontempo imellem trinene 5min roligt løb + 10min afv. løb	Ca. 75min = 20min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+25min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+15min 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+6x(6min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	20min Opv. Løb+(8min+6min+4min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+10min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+45min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min Afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
44	31.10	10min Opv. Løb+5x(6min VA+2min T=MA)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	15min Opv. +(8min+6min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+5min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 75min = 20min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+25min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+15min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	06.11-SKOVMAREN(Marathon, halvmarathon, 10km) GRATISLØB
45	07.11	20min Opv. løb+15min T=10km+5min VA+2x(3min 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 ogg+3min T=HMA+5min jogg+3min T=HMA+10min+5min jogg+3min T=HMA+10min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]-Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 75min = 5min Opv. Løb langsomt+20min VA+4x(2min T=MA+1min T=VA)+25min VA+4x(150m stign.løb til maks. tempo P=90sek)+5min Afv. Løb [T=Tempo, MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
46	14.11	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +5 x (4min T=MA+30sek maks. tempo)+10min afv. løb [MA=Marathon T=Tempo]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+4x(30sek Bakkeløb+90sek retur)+3min jogg+6min T=HMA+5min jogg+6min T=HMA+10min Afv. løb [T=Tempo, HMA=Halvmarathon]-Hældning på bakken relativt stejlt, 6-8%.	Ca. 75min = 20min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+25min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+15min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
47	21.11	10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+1min T=MA)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	5min Opv. Løb langsomt+4x8min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+60min VA+5min afv. løb	RESTITUTION	TESTLØB VINTERRUTEN
48	28.11	TESTLØB VINTERRUTEN ALTERNATIVT 10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+1min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	20min Opv. Løb+(8min+6min+4min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+10min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+45min VA+3x(5min T=Stigende til MA)+5min Afv. løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	04.12-Valencia Marathon
49	05.12	10min Opv. Løb+5x(6min VA+2min T=MA)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	15min Opv. +(8min+6min T=Stigende fra T=VA til T=MA)+5min VA+4x150m stign. Løb til T=Maks. P=90sek)+15min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 75min = 20min VA+3x(2min T=Faldende fra T=MA til VA)+25min VA+3x(2min T=Stigende til MA)+15min VA [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
50	12.12	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. Løb+5x(3min T=HMA P=2min)+10min Afv. løb [T=tempo HMA=Halvmarathon P=pause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb+ 2x(1min T=5km+90sek T=MA)+3min jogg+2x(1min T=5km+90sek T=MA))+2x(1min T=5km+90sek T=MA)+15min Afv. løb [T=tempo MA=Marathon P=Pause]	Ca. 80+min = 5min Opv. Løb langsomt+25min VA+4x(2min T=MA+1min T=VA)+25min VA+4x(150m stign.løb til maks. tempo P=90sek)+5min Afv. Løb [T=Tempo, MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
51	19.12	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2min T=10km+3min jogg+3min T=10km+3min jogg+2x(4min T=10km P=3min)+15min afv. løb [T=Tempo P=Pause]	20min Opv. løb inkl. 3-5x100m stign. løb +2 serier m. 2x(3min T=10km+1min T=MA) SP=5min+15min Afv. løb [T=tempo MA=Marathon SP=Seriepause]	Ca. 70min = 10min VA+3x(3min T=Stigende til MA)+15min VA+3x(3min T=Faldende fra T=MA til VA)+15min VA+3x(3min T=Faldende fra T=MA til VA)+5min Afv. Løb [T=Tempo MA=Marathon VA=Varighedsløb]	AEROB UDHOLDENHED	
52	26.12	10min Opv. Løb langsomt+6x(6min VA+1min T=MA)+10min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	5min Opv. Løb langsomt+4x8min VA+2min T=MA)+5min Afv. Løb [T=Tempo VA=Varighedsløb MA=Marathontempo]	Ca. 70min = 5min Opv. løb langsomt+60min VA+5min afv. løb	RESTITUTION	