

## 4:30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	AT	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
		04:30	04:30	04:30		
1	30.12	<b>TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 5 serier (1min T=HM + P=1min +3min T=10km) SeriePause=3min + 5min Afv. løb.	<b>INTERVALLER TEMPOINTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier m. 3 x (2min T=10km P=2min) SeriePause=10min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNNG</b> 5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb		05/01-Frost Cup (5km-10km Asfalt/grus) Herlev
2	06.01	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 5 x 30sek T=10km + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min m. indlagt temposkift 5 x 2min T=MA + 5min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB . STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 65min T=VA Ext. m. indlagt stigningsløb 4 x 3min (T=MA+T=HM) + 5min Afv. Løb		
3	13.01	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt stingsløb 5 x 1min til T=5km+ 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 4 x 4min T=MA + 10min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 65min T=VA Ext. m. indlagt stigningsløb 4 x 3min (T=MA +T=HM + T= 10km) + 5min Afv. Løb		
4	20.01	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 5 x (20sek T=400m P=15sek) SeriePause=3min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til interval 100m	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 4 serier med 3 x (45sek T=1500m P=30sek) SeriePause=5min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 200m	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 65min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km ) + 5min Afv. Løb		
5	27.01	<b>TESTLØB VINTERRUTEN</b> <b>TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 serier (3min T=10km + P=1min + 1min T=HM) SeriePause=3min + 10min Afv. løb.	<b>TEMPOINTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 3min T=10km + P=3min + 2 x (3min T=HM + P=3min) + 2 x (3min T=10km + P=3min) + 10min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB TEMPOPYRAMIDE</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb		28/01 - TESTLØB 02/02-Frost Cup (5km-10km Cross) Værløse
6	03.02	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 5 x 1min T=MA + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 5 x 2min T=MA + 5min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 65min T=VA Ext. m. indlagt tempovariation 4 x (1min T=HM + 2min T=MA) + 5min Afv. Løb		
7	10.02	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=MA+T=HM) + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 5 x 2min T=HM + 10min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 65min T=VA Int. m. indlagt temposkift 2 x 10min T=HM + 5min Afv. Løb		
8	17.02	<b>TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 serier (3min T=10km + P=2min + 1min T=HM) SeriePause=3min + 10min Afv. løb.	<b>TEMPOINTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min Inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 serier (3min T=HM + P=3min) + 3 x (3min T=10km + P=3min) + 10min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB PYRAMIDETEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb		23/02-Valentin Milen SNIK er arrangør
9	24.02	<b>TESTLØB VINTERTUREN</b> <b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 4 x 2min T=HM + 10min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB PYRAMIDETEMPO</b> 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 <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNNG</b> 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 10min T=VA Int. + 15min T=VA Ext. + 5min Afv. løb		25/02 - TESTLØB 02/03-Hegnet Half Tisvilde Hegn - 10km-Halvmarathon GRATISLØB
10	03.03	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 6 x 1minsek (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. PYRAMIDELØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt pyramideløb 3 x (3min T=MA + 1min T=10km + 3min T=MA) + 5min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 6min T=HM + 15min T=VA Int. + 4min T=10km + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb	(B E D S T O G	
11	10.03	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 5 x (20sek T=400m P=15sek) SeriePause=3min +10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 100m.	<b>BAKKELØB</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb +2 serier med 4 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SeriePause=5min + 15min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	<b>75 MIN VARIGHEDSLØNB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 5min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=10km + 15min T=VA Int. +5min T=HM + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 20min T=VA Int. + 30min T=MA + 5min Afv. løb		
12	17.03	<b>HALVMARATHON - TEMPOLØB</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +10min T=MA + 8min T=VA Ext. + 10min T=HM + 8min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	<b>HALVMARATHON - TEMPOLØB</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +10min T=MA + 5min T=VA Ext. + 5min T=HM + 5min T=VA Ext. + 2min T=10km + 8min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	<b>75Min VARIGHEDSLØB TEMPOTRAPPE</b> 5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO</b> 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. +1min T= 10km + 3min T=HM + 10min T=MA) + 10min Afv. løb		
13	24.03	<b>TESTLØB VINTERRUTEN</b> <b>VARIGHEDSLØB I TRAPPETEMPO</b> 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT TRAPPE</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift trappe + 3 x (2min T=HM + P=1min + 3min T=10km) + 5min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 65min m. indlagt temposkift 3 x (1min T=10km + 2min T=HM)+ 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO</b> 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. +1min T= 10km + 15min T=MA) +5min Afv. løb	(B E D S T O G	25/03 - TESTLØB

14	31.03	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 3 x 2min T= HM + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB. M. TEMPOSKIFT TRAPPE</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 50min T=VA Int. m. indlagt trappe temposkift 4 x (1min T=HM + 1min Pauseløb + 1min T=10km) + 5min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 65min m. indlagt temposkift 3 x (4min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNINGER MA TEMPO</b> 5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Ext. +20min T=VA Int. + 15min T=MA ) + 5min Afv. løb		06/04-Berlin Half Marathon (Superhalf)
15	07.04	<b>LANGE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med 3 x (60sek T=3km P=1min) SeriePause=5min +10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 400m	<b>LANGE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med 2 x (2min T=10km+ P=90sek) SeriePause=5min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 600m	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 65min m. indlagt temposkift 4 x (1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO</b> 5min Opv. løb + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. Løb		
16	14.04	<b>TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 serier (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km) SeriePause=5min + 5min Afv. løb.	<b>TEMPOINTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA ext. + 3 x (5min T=10km + 7min T=VA Ext. ) + 10min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 17min T=VA Int. + 5min T=MA + 17min T=VA Int. + 5min T=HM + 17min T=VA Int. + 5min T=10km + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO</b> 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 15min T=MA ) + 5min Afv. løb	(B E D S T O G	20/4 - DM 10km (Århus)
17	21.04	<b>HALVMARATHON - TEMPOLØB</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 x (6min T=HM + 10min T=VA Ext.) + 10min Afv. Løb	<b>HALVMARATHON - TEMPOLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=MA + 8min T=VA Ext. + 5min T=HM + 8min T=VA Ext. + 2min T=10km + 5min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB TEMPOTRAPPE</b> 5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 35min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb <b>MARATHON - VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO</b> 5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Int. + 15min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. Løb		21/04-Helvede i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 27/04 - Den Grønne halvmarathon
18	28.04	<b>TESTLØB SOMMERRUTEN</b> <b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 1min (T=10km + T=5km) + 5min Afv. Løb	<b>INTERVALLER TEMPOLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 5 x (2min T=MA + 1min T=HM + 10min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb <b>VARIGHEDSLØB TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. løb		29/04 - TESTLØB SOMMERRUTEN
19	05.05	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt varieret temposkift 3 x (1min T=10km + P=1min + 3min T=HM + P=1min +1min T=10km) + 10min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> Opv. løb 5min - 65min T=VA Int. m. indlagt temposkift 3 x (1min T=10km + 4min T=HM) + 5min Afv. Løb		11/05 - Copenhagen Marathon
20	12.05	<b>LANGE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier (2min T=10km+ P=90sek + 60sek T=3km) SeriePause=5min + 10min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Intervaller 500-400m	<b>BAKKELØB</b> 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb +2 serier med 4 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SeriePause=5min + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 10min T=VA Int. + 2min T=10km + 20min T=VA Int. + 3min T=HM + 10min T=VA Int. + 2min T=10km + 5min Afv. Løb		
21	19.05	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 1min (T=10km + T=5km) + 5min Afv. Løb	<b>INTERVALLER TEMPOLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt temposkift 5 x (2min T=MA + 1min T=HM + 10min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB TEMPOTRAPPE</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb		25/05 - Hørsholmløbet - GRATISLØB
22	26.05	<b>HALVMARATHON - TEMPOLØB</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +5min T=HM + 10min T=VA Ext. + 5min T=HM + 10min T=VA Ext. + 5min T=HM + 5min Afv. Løb	<b>HALVMARATHON - TEMPOLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min T=HM + 5min T=VA Ext. + 10min T=MA+ 5min T=VA Ext. + 5min T=HM 5min T=VA Int. + 5min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB TEMPOTRAPPE</b> 5min Opv. løb + 20min let løb + 35min Varighedsløb + 10min HM tempo + 5min Afv. Løb		01/06 - DM Halvmarathon - Kolding
23	02.06	<b>TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier (2min T=10km + P=2min + 5min T=HM + P=2min +2min T=10km) SeriePause=5min + 10min Afv. løb.	<b>TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA ext. +2 serier (4min T=10km P=3min + 4min T=HM ) SeriePause=5min + 10min Afv. Løb	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 17min T=VA Int. + 5min T=MA + 17min T=VA Int. + 5min T=HM + 17min T=VA Int. + 5min T=10km + 5min Afv. Løb		
24	09.06	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPO TRAPPE</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt tempo trappe 3 x (3min T=MA + P=1min + 1min T=HM)+ 5min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 25min T=VA Int. + 5min T=HM + 25min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb		2. Pinedag-Royal Run (10km) Kbh.
25	16.06	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min T= VA Int. m. indlagt stigningsløb 4 x 2min (T=HM + T=10km) + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT SERIE</b> 5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. m. indlagt temposkift 2 x (1min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 3min T=HM) + 5min Afv. løb.	<b>75MIN VARIGHEDSLØB TEMPOTRAPPE</b> 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		
26	23.06	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 5 x (20sek T=400m P=15sek) SeriePause=3min + 15min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 100m	<b>LANGE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 20min T=VA ext. + 2 serier (2min T=5km P=90sek + 90sek T=3km+ P=90sek + 75sek T=3km) SeriePause=5min +15min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Intervaller 600-400-200m	<b>75MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 65min T=VA Int. m. indlagt temposkift 4 x (1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Afv. løb		