4:30 Holdet

VARIGHE DSLØB M. INDLAGT E	Dato	Tirsdag 04:30	Torsdag 04:30	Lørdag 04:30	Fokus	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
27	03.07	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 6 serier med (10min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 5 serier med (10min T=VA Ext. + 3 x stigningsløb (30sek T=MA/HM/10km) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPØGNINGER **Ca. 90min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (2min T=HM + 5min T=MA + 20min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
28	10.07	**VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT** **5min Opv. løb + 5 serier med (12min T=VA Ext. + 1min T=MA) + 5min Afv. løb** [T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 5 serier med (10min T=VA Ext. + 3 x (1min T=MA/HM/10km) + 5min Afv. løb** [T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 85min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 50min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
29	17.07	INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 4 x (45sek T=1500m + P=30sek + 30sek T=1000m + P=25sek +45sek T=1500m + P=30sek + 30sek T=1000m) SP=5min + 15min Afv. løb.** Kan løbes på bane 45sek=300m og 30sek=200m. T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	BAKKELØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med (4 x 30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SP=5min + 15min Afv. løb** Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	**VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER** **Ca. 90min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 x (2min T=HM + 4min T=MA + 10min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	
30	24.07	**TESTLØB** eller INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext inkl. 5x100m stigningsløb + 3 x (75sek T=3km + P=45sek + 45sek T=1500m + P=30sek + 30sek T=1000m + P=20sek + 75sek T=3km + P=45sek + 45sek T=1500m + P=30sek + 30sek T=1000m) SP=5min + 15min Afv. løb.** Kan løbes på bane 75sek=400m, 45sek=300m og 30sek=200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon,	BAKKELØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (4 x 30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SP=5min + 15min Afv. løb** Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 90min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon.	AEROB KAPACITET	**TESTLØB SOMMERRUTEN**
31	31.07	INTERVALLER KORTE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 x (90sek T=3km+ P=1min + 75sek T=3km P=45sek + 90sek T=3km + P=1min + 75sek T=3km) SP=5min +15min Afv. løb.** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	BAKKELØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (4 x 30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SP=5min + 15min Afv. løb** Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 90min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 55min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb** VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon.	AEROB KAPACITET	
32	07.08	INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 serier med (4min T=MA + P=1min + 2min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb. Kan løbes på bane 4min = 1000m og 2min = 600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med (2min T=10km P=2min +4min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb** Kan løbes på bane 2min=600m og 4min=1000m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 80min-5min Opv. løb + 2 x (25min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Afv. løb** VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon.	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
33	14.08	INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (1min T=5km + P=2min + 4min T=10km + 6min T=HM) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 1min=400m, 4min=800m og 6min = 1200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med (3min T=10km P=2min + 6min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb** Kan erstattes af 3min=800m og 6min=1200m Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 85min-5min Opv. løb + 3 x (10min T=VA Ext. + 10min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
34	21.08	HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. +3 x (3min T=HM + 7min T=VA Int.) + 10min Afv løb**T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med (2min T=10km P=2min + 3min T=10km + P=2min +4min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 90min-5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 40min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPOOPBYGNING	**27.08 ESRUM SØ RUNDT (27km, 10km, 5km) GRATISLØB**
35	28.08	HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (6min T=HM + 10min T=VA Int.) + 10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 x (6min T=HM + 4min T=VA Ext. + 3min T=10km +3min T=VA Ext. + 1min T=5km + 5min T=VA Ext.) + 10min Afv. løb.** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 90min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPOOPBYGNING	
36	04.09	HALVMARATHON TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (1min T=5km + P=1min + 1min T=10km + P=1min + 6min T=HM) SP=4min + 10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPO **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (8min T=HM + 2min T=VA Ext. + 3min T=10km +3min T=VA Ext. + 1min T=5km + 5min T=VA Ext.) + 10min Afv. løb.** VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, HM=Halvmarathon, MA=Marathon, P/SP=Pause/Seriepause.	VARIGHEDSLØB LANGTUR MED TEMPOØGNING **Ca. 85min-5min Opv. løb + 25min T=VA Ext. + 40min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb** VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon.	HALVMARATHON TEMPO	
37	11.09	HALVMARATHON TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 3 x (2min T=10km + P=90sek) SP=5min + 10min Nedv. løb** Kan løbes på bane 3min=800m VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, P/SP=Pauseløb (Gang eller løb)	HALVMARATHNON TEMPO INTERVALLER **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6 serie med 3 x (1min T=10km + P=30sek) SP=3min + 10min Nedv. løb** Kan løbes på bane 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT HALVMARATHON TEMPO **Ca. 85min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x 1min T=10km + 5min T=HM + 10min T=VA Int.) + 5minAfv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPO	**17.09-CPH Halvmarathon**
38	18.09	HALVMARATHON MODEL TRÆNING **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 15min T=HM + P=1min + 8 x (1min T=HM + 1min T=VA Ext.) + 1min T=3km + 15min Afv. løb** Kan løbes på bane 10min=3km og 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	**HALVMARATHON TEMPO INTERVALLER** **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serie med 3 x (3min T=HM + 1min T=5km + P=2min) SP=4min + 15min Afv. løb** Kan løbes på bane 3min=800m, 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPO HALVMARATHON. **Ca. 85min-5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (3min T=HM + 1min T=VA Ext.)+ 25min T=VA Int. + 10min T=MA + 10min Afv. løb.** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPO (NEDTRAPNING)	**24.09-HCA Marathon - Berlin Marathon**
39	25.09	**TESTLØB** eller HALVMARATHON TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 10min T=HM + P=1min + 4 x (1min T=HM + P=1min) + 1min T=3km + 20min Afv. løb** Kan løbes på bane 10min=3km og 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPO **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (3min T=HM + 1min T=5km + P=5min) + 10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LET **Ca. 30min- 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	HALVMARATHON TEMPO (NEDTRAPNING)	**TESTLØB SOMMERRUTEN** **01.10-Cardif Halvmarathon**
40	02.10	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGSLØB **5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 3 x stigningsløb modsat tempo (30sek T=10km/HM/MA) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE STIGNINGSLØB **5min Opv. løb + 6 x (8min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Afv. løb** Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB **Ca. 60min-5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AROB UDHOLDENHED	
41	09.10	VARIGHEDSLØB MED TEMPOØGNING **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGSLØB 5min Opv. løb +5 serier med (10min T=VA Int. + 3 x stigningsløb (30sek T=MA/HM/10km) + 5min Afv. løb T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 92min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (7min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 25min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AROB UDHOLDENHED	
42	16.10	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 5 serier med (10min T=VA Int. + 3 x stigningsløb modsat tempo (1min T=10km/HM/MA) + 5min Afv. løb [T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 5 serier med (12min T=VA Ext. + 1min T=MA + 5min Afv. løb T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca. 95min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (2min T=HM + 6min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AROB UDHOLDENHED	**22.10-GRIBSKOVLØBET (11,9km, 7,6km, 2,5km) GRATISLØB**
43	23.10	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 2min T=10km +15min T=VA Int. + 1min T=5km +10min Afv. løb** [T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang]	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4min T=MA + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 10min T=VA Int. + 1min T=5km + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca.82min-5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 10min T=VA Int.) + 10min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AROB UDHOLDENHED	
44	30.10	TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 serier med (4min T=MA + P=1min + 2min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 4min=1000m og 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med (2min T=10km P=2min +4min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb** Kan løbes på bane 2min=600m og 4min=1000m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 95min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (1min T=10km+ 2min T=HM +5min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	**05.11-SKOVMAREN(Marathon, halvmarathon, 10km) GRATISLØB**
45	06.11	TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med (1min T=5km + P=2min + 4min T=10km + 6min T=HM) SP=3min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 1min=400m, 4min=800m og 6min=1200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 serier med (3min T=10km P=2min + 6min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb** Kan løbes på bane 3min=800m og 6min=1200m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. TEMPOØGNING **Ca. 85min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 40min T=VA Int. + 10min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
46	13.11	INTERVALLER LÆNGERE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 4 serier med 2 x (2min T=10km + P=2min) SP=5min + 15min Afv. løb.** Kan løbes på bane 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER LÆNGERE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 4 x (2min T=5km+ P=90sek + 75sek T=3km + P=3min) + 20min Afv. løb.** Kan løbes på bane 90sek=600m, 75sek=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGT TEMPOØGNINGER **Ca. 90min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (2min T=HM + 5min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	
47	20.11	INTERVALLER LÆNGERE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 4 serier med (2min T=10km + P=2min) SP=5min + 15min Afv. løb.** Kan løbes på bane 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER LÆNGERE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 3 x (2min T=5km P=90sek + 90sek T=3km+ P=90sek + 75sek T=3km + P=3min) + 15min Afv. løb.** Kan løbes på bane 2min=600m, 90sek=500m og 75sek=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 90min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 3 x (1min T=10km+ 2min T=HM +4min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	
48	27.11	**TESTLØB** eller INTERVALLER LÆNGERE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 2 serier med 3 x (90sek T=5km+ P=1min) SP=10min +10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 90sek=600m og 1min=400m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	INTERVALLER LÆNGERE M. KORTE PAUSER **5min Opv. løb + 15min T=VA ext. + 2 x (1000m T=10km + P= 2min + 800m T=10km + P=90sek + 600m T=5km + P=5min) + 5min Afv. løb.** Kan løbes på i terræn 1000m=4min, 800m=3min og 600m=2min T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **Ca. 85min-5min Opv. løb + 5min T=VA Ext. + 10min T=VA Ext. + 3 x (5min T=MA + 15min T=VA Ext.) + 5min T=VA Ext. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB KAPACITET	**TESTLØB VINTERRUTEN**
49	04.12	TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (1min T=5km + P=2min + 2min T=10km + 4min T=HM) SP=6min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 1min=400m, 2min=600m og 4min=800m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (6min T=HM + P=5min + 4min T=10km + P=6min +2min T=5km + P=3min) + 5min Afv. løb. Kan løbes på bane 10min=3km,4min=1000m og 2min=600m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER. **Ca. 90min-5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Ext. + 25min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
50	11.12	TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med (2min T=5km + P=4min + 4min T=10km + P=4min +6min T=HM) SP=3min + 10min Afv. løb. Kan løbes på bane 2min=600m, 4min=1000m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	TEMPOLØB **5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med (1min T=5km + P=2min + 3min T=10km + P=2min + 1min T=5km) SP=8min + 10min Afv. løb.** Kan løbes på bane 1min=400m, 3min=800m T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca.88min-5min Opv. løb + 30min VA Ext + 2 x (5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	KRITISK TEMPO (ANAEROB TÆRSKEL)	
51	18.12	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGER 5min Opv. løb + 5 serier med (10min T=VA Int. + 3 x stigningsløb modsat tempo (30sek T=10km/HM/MA) + 5min Afv. løb T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSKIFT **5min Opv. løb + 6 x (10min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR **Ca. 85min-5min Opv. løb + 50min T=VA Ext. + 15min T=MA + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	
52	25.12	VARIGHEDSLØB MED TEMPOØGNING **5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB M. INDLAGTE TEMPOSTIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 5 serier med (10min T=VA Int. + 3 x stigningsløb (30sek T=MA/HM//10km) + 5min Afv. løb T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	VARIGHEDSLØB LANGTUR M. INDLAGTE TEMPOØGNINGER **Ca. 92min-5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 2 x (7min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 25min T=VA Int.) + 5min Afv. løb** T=Tempo, VA=Varighedsløb, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, P/SP=Pauseløb eller gang	AEROB UDHOLDENHED	