

6.30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag 06:30	Torsdag 06:30	Lørdag 06:30	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
1	01.01	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb +45min Varighedsløb med indlagt 7 stk 30sek tempo skift høj tempo + 30sek Pauseløb + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 10min let løb +40min med indlagt 4 stk. 90sek stigningsløb til 10km tempo + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. MA/HM TEMPOTRAPPER - CA. 70min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 1min T=HM + 5min T=MA + 15min Varighedsløb + 1min T=HM + 5min T=MA + 15min Varighedsløb + 5min Afv. Løb	07/01-Frost Cup (5km-10km Asfalt/grus) Herlev
2	08.01	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 4 x (20sek T=400m og 20 sek Pause) 3min Seriepause + 20min let løb På banen kan 20sek erstattes med 100m løb	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 3 x (30sek T=1000m og 30sek Pause) 3min Seriepause + 20min let løb På banen kan 30sek erstattes med 150m løb	<b>VARIGHEDSLØB - CA. 60min</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb + 5min Afv. løb. Løbes bedst i et bakket terræn eller med 30sek stigningsløb undervejs.	
3	15.01	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 4 x (20sek T=400m og 20 sek Pause) 3min Seriepause + 15min let løb På banen kan 20sek erstattes med 100m løb	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 3 x (30sek T=1000m og 30sek Pause) 3min Seriepause+ 15min let løb På banen kan 30sek erstattes med 150m løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOTRAPPER - CA. 70min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 1min T=10km + 2min T=HM + 3min T=MA + 15min Varighedsløb + 1min T=10km tempo+ 2min T=HM + 3min T=MA + 15min Varighedsløb + 10min Afv. løb	
4	22.01	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 5 stk 2min T=MA +10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 40min Varighedsløb med indlagt 4 stk 90sek stigningsløb til 10km tempo + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB - CA. 60min</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb + 5min Afv. løb. Løbes bedst i et bakket terræn eller med 30sek stigningsløb undervejs.	
5	29.01	<b>TESTLØB VINTERRUTEN</b> <b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 3 stk 4min T=MA + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 2min stigningsløb til 10km tempo + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 83min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 35min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb	
6	05.02	<b>LÆNGERE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med (1min T=5km og 2min pause + 2min T=5km) 5min Pauseløb mellem serierne + 15min Afv. løb.	<b>LÆNGERE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (2min T=10km tempo og 3min pause + 3min T=10km) 5min Pauseløb mellem serierne + 15min Afv. løb.	<b>VARIGHEDSLØB - CA. 60min</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb + 5min Afv. løb. Løbes bedst i et bakket terræn eller med 30sek stigningsløb undervejs.	
7	12.02	<b>LÆNGERE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4min T=10km og 4min Pause + 2min T=10km) 6min Pauseløb mellem serierne + 15min Afv. løb.	<b>LÆNGERE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4min T=10km og 4min Pause + 2min T=10km) 6min Pauseløb mellem serierne + 15min Afv. løb.	<b>VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 70min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 35min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb	18/02-Valentin Milen SNIK
8	19.02	<b>5KM/10KM/HALVMARATHON TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (1min T=5km + 2min Pauseløb + 1min T=10km + 2min Pauseløb + 4min T=HM) 4min Pauseløb mellem serierne + 10min Afv. Løb	<b>3KM/5KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med (3min T=HM + 1min T=5km) 4min Pauseløb mellem serierne + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 80min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 60min Varighedsløb med indlagt 2 stk (1min T=10km + 2min T=HM + 3min T=MA + 20min Varighedsløb) + 5min Afv. Løb	
9	26.02	<b>HALVMARATHON TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +5min T=HM + 15min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb	<b>HALVMARATHON TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +10min T=MA + 10min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I HALVMARATHON TEMPO - CA. 85min</b> 5min Opv. løb + 20min let løb + 40min Varighedsløb + 15min T=HM + 5min Afv. Løb	25/02-Frost Cup (5km-10km Asfalt) / Lyngby GRATISLØB
10	04.03	<b>10KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min Let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 3 x (2min T=10km og 2min Pause) 10min let løb mellem serierne + 5min Nedv. Løb	<b>10KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb +3 x (1min T=10km + 1min Pauseløb+ 90sek T=10km + 1min Pauseløb + 2min T=10km + 3min Pauseløb) + 10min Nedv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. HALVMARATHON TEMPOSKIFT - CA. 85min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 50min Varighedsløb + 10min T=MA + 10min løb + 10min T=MA + 5min Afv. Løb	
11	11.03	<b>HALVMARATHON - MA/HM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +10min T=MA + 10min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb	<b>HALVMARATHON TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +10min T=HM + 15min Varighedsløb + 10min T=HM + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 90min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 3 x (1min T=10km + 2min T=HM + 4min T=MA + 15min Varighedsløb) + 5min Afv. Løb	
12	18.03	<b>MARATHON/10KM/HALVMARATHON TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +5min T=10km + 15min Varighedsløb + T=10min HM + 10min Afv. Løb	<b>HALVMARATHON/10KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb +10min T=HM + 15min Varighedsløb + 10min T=10km + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 90min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 3 x (1min T=10km + 3min T=HM+ 5min T=MA + 12min Varighedsløb) + 5min Afv. Løb	
13	25.03	<b>TESTLØB VINTERRUTEN</b> <b>HALVMARATHON TEMPO/MODELTRÆNING</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=HM + 1min Pause + 8 x (1min T=HM + 1min Pauseløb) + 1min T=3km ) + 10min Afv. Løb	<b>SKÆRTORS DAG / HALVMARATHON TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 2 serier med (5min T=MA + 1min T=5km + 3min Pauseløb + 3min T=HM + 1min T=5km) 5min Pauseløb mellem serier + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. HALVMARATHON INTERVALLER/TEMPO - CA. 90min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 4 x (2min T=HM + 1min Pauseløb)+ 25min Varighedsløb + 10min T=HM + 5min Afv. løb.	Testløb Vinterruten
14	01.04	<b>HM/5KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (3min T=HM + 1min T=5km + 4min Pauseløb + 3min T=HM + 1min T=5km) 6min Pauseløb mellem serierne + 5min Afv. Løb	<b>HALVMARATHON TEMPO/MODELTRÆNING</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 10min T=HM + 1min Pause + 4 x (1min T=HM+ 1min Pause) + 1min T=3km + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB SLUTTES AF I MARATHONTEMPO - CA. 85min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 40min Varighedsløb + 10min T=HM + 5min Afv. Løb	01/04-Helvæde i Nord (12-21-32km) / GRATISLØB 07/04-Berlin Half Marathon (Superhall)
15	08.04	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 2min T=Marathon + 5min Afv. Løb	<b>BAKKELØB M. KORTE BAKKER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med ( 4 x (50m Bakkeløb T=1000m + 90sek pauseløb) + 5min Pauseløb + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pauseløb) + 3min Pauseløb) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. 50m kan erstattes af 10sek	<b>VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I MARATHON TEMPO - CA. 70min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 35min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb	
16	15.04	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk stigningsløb 90sek 10km/HM/MA tempo + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 1min T=MA + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB AFSLUTTES I MARATHON TEMPO - CA. 85min</b> 5min Opv. løb + 20min let løb + 40min Varighedsløb + 15min T=MA + 5min Afv. Løb	20/4 - DM 10km (Århus)
17	22.04	<b>BAKKELØB M. KORTE BAKKER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med ( 4 x (50m Bakkeløb T=1000m + 90sek pauseløb) + 5min Pauseløb + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pauseløb) + 3min Pauseløb) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. 50m kan erstattes af 10sek	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk.1min T=HM+ 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. MA/HM TEMPOSKIFT - CA. 85min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 50min Varighedsløb indlagt 2 stk skiftevis 3min T=MA og 2min T=HM + 5min Afv. Løb	23/04 - TESTLØB 28/04 - Den Grønne halvmarathon
18	29.04	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 90sek Stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb med indlagt 4 stk 1min T=MA + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 90min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb 60min 2 stk. stigningsløb (1min 10km tempo + 2min T=HM + 2min T=MA) + 5min Afv. Løb	05/05 - Copenhagen Marathon
19	06.05	<b>10KM/5KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (1min T=5km + 3min Pauseløb + 2min T=10km + 3min Pauseløb + 5min T=HM) Seriepause 6min + 10min Afv. løb.	<b>KRISTI HIMMELFARTSDAG / HM/10KM/5KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2min T=5km + 5min Pauseløb+ 5min T=10km + 5min Pauseløb + T=10min HM+ 10min Afv. løb.	<b>VARIGHEDSLØB M. MA/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 85min</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 5min Afv. Løb	
20	13.05	<b>VARIGHEDSLØB M. MA/10KM TEMPOTRAPPER</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 5min T=MA + 5min Afv. Løb	<b>10KM/5KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (1min T=5km + 3min Pauseløb + 3min T=10km+ 3min Pauseløb + 1min T=5km) 6min Pauseløb mellem serierne + 10min Afv. løb.	<b>VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 80min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 5min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km + 15min Varighedsløb + 5min T=MA tempo + 3min T=HM + 1min T=10km + 15min Varighedsløb + 10min Afv. Løb	
21	20.05	<b>10KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (4min T=MA + 3min pauseløb + 2min T=10km) 10min Pauseløb mellem serierne + 10min Afv. Løb	<b>10KM TEMPO</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med (2min T=10km + 3min Pauseløb + 4min T=HM) 10min Pauseløb mellem serierne + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 80min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 4min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km + 20min Varighedsløb + 4min T=MA + 2min T=HM 1min T=10km + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb	2. Pinsedag-Royal Run (10km) Kbh.
22	27.05	<b>TESTLØB SOMMERRUTEN</b> <b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb indlagt 4 stk 90sek stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb	<b>BAKKELØB KORTE BAKKER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med ( 4 x (50m Bakkeløb T=1km og 90sek pauseløb) + 5min Pauseløb + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pauseløb) + 3min Pauseløb) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	<b>VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TRAPPER - CA. 80min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 1min T=10km + 2min HM + 4min T=MA + 20min Varighedsløb + 1min T=10km + 2min T=HM + 4min T=MA + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb	26/05 - Hørsholmløbet - GRATISLØB
23	03.06	<b>VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB</b> 5min Opv. løb + 50min Varighedsløb indlagt 4 stk 90sek stigningsløb skiftevis MA/HM/10km og 10km/HM/MA + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT</b> 5min Opv. løb + 11min Varighedsløb + 4min T=MA + 12min Varighedsløb + 3min T=HM + 13min Varighedsløb + 2min T=10km + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. 10KM/HM/MA TEMPOTRAPPER - CA. 80min</b> 5min Opv. løb + 15min let løb + 1min T=10km + 2min T=HM + 4min T=MA + 20min Varighedsløb + 1min T=10km + 2min T=HM + 4min T=MA + 20min Varighedsløb + 5min Afv. Løb	
24	10.06	<b>BAKKELØB M. KORTE BAKKER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med ( 4 x (50m Bakkeløb T=1km og 90sek pauseløb) + 5min Pauseløb + 2 x (100m stigningsløb m. 100m pauseløb) + 3min Pauseløb) + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt. 50m kan erstattes af 10sek	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT/TEMPOTRAPPE</b> 5min Opv. løb + 10min Varighedsløb + 4min T=MA + 10min Varighedsløb + 3min T=HM + 10min Varighedsløb + 2min T=10km + 10min Varighedsløb + 1min T=5km + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. MA TEMPOSKIFT - CA. 80min</b> 5min Opv. løb + 5min let løb + 3 x (5min T=MA tempo + 15min Varighedsløb) + 10min Afv. Løb	
25	17.06	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOPYRAMIDE</b> 5min Opv. løb + 10min let løb + 10min Varighedsløb + 10min T=MA + 10min Varighedsløb + 10min let løb + 5min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT/TEMPOTRAPPER</b> 5min Opv. løb + 10min T=VA Int. + 5min T=MA + 5min Varighedsløb + 4min T=HM + 5min Varighedsløb + 3min T=10km + 5min Varighedsløb + 1min T=5km + 5min Varighedsløb + 1min T=3km + 10min Afv. Løb	<b>VARIGHEDSLØB M. MA/HM/10KM TEMPOTRAPPER - CA. 75min</b> 5min Opv. løb + 65min Varighedsløb indlagt 3 stk (3min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km + 10min Varighedsløb) + 5min afv. Løb	
26	24.06	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 3 x (45sek T=1500m og 30sek Pause) 3min Seriepause + 15min let løb På banen kan 45sek erstattes med 300m løb	<b>KORTE INTERVALLER</b> 5min Opv. løb + 15min let løb inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 2 x (75sek T=3km og 45sek Pause) 5min Seriepause + 15min let løb På banen kan 75sek erstattes med 400m løb	<b>VARIGHEDSLØB M. MA TEMPOSKIFT - CA. 80min</b> 5min Opv. løb + 5min let løb + 3 x (5min T=MA + 15min Varighedsløb) + 10min Afv. Løb	