

4:30 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
		04:30	04:30	04:30	
27	01.07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 6 x (10min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Afv. Løb	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 5 x (2min T=HM + P=2min) SP=5min + 15min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb 80MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 40min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min	
28	08.07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 7 x (10min T=VA Ext. + 1min T=MA + 5min Afv. Løb	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (1min T=HM + P=1min + 3min T=HM + P=1min + 5min T=HM) SP=5min + 10min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb 80MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 20min T=VA Int. + 10min T=MA + 20min	
29	15.07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 3 x (20min T=VA Ext. + 2min T=MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. SHUTTEL TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 serier med 3 x (1min T=HM + 1min T=VA Int. + 1min T=VA Ext.) SP=5min + 10min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 40min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min	
30	22.07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 5 x (12min T=VA Int. + stigningsløb = 30sek T=MA + 30sek T=HM + 30sek T=10km) + 5min Afv. Løb	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 3 x (3min T=HM + P=1min) SP=5min + 10min Afv. Løb	95MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (25min T=VA Int. + 10min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km) + 10min Afv. Løb	
31	29.07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 5 x (10min T=VA Int. + stigningsløb = 1min T=MA + 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 4 x (1min T=10km + 3min T=HM + P=2min) SP=5min + 10min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 21km VA Int. Indlagt 1km i MA tempo + 1km afv. Løb 115MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 1min T=10km + 3min T=HM + 15min	
32	05.08	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb ned i tempo = 1min T=10km + 2min T=HM + 3min T=MA) + 5min Afv. Løb	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 3 x (1min T=HM + 1min T=VA Int. + 1min T=VA Ext.) SP=5min + 5min Afv. Løb	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km i MA tempo + 1km afv. Løb 95MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 1min T=10km + 3min T=HM + 15min	
33	12.08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 5 x (10min T=VA Int. + 3min T=MA) + 5min Afv. Løb	INTERVALLER 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 1min T=10km + P=1min + 3min T=HM + P=2min + 6min T=MA) SP=5min + 5min Afv. Løb.	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 23km VA Int. Indlagt 2 x 1km i MA tempo + 1km afv. Løb 115MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 3 x (20min T=VA Int. + 20min T=MA) + 5min Afv. Løb	
34	19.08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 5 x (10min T=VA Int. + 4min T=MA) + 5min Afv. løb VA=Varighedsløb, MA=Marathon, HM=Halvmarathon, T=Tempo, Ext.=Extensiv, Int.=Intensiv	TEMPOINTERVALLER HM/10K/HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 3min T=HM + P=2min + 3min T=10km + P=2min + 3min T=HM) SP=5min + 10min Afv. løb.	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 20km VA Int. + 1km afv. Løb 100MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 15min T=VA Int.) +	25.08-ESRUM SØ RUNDT (5-10-27KM)
35	26.08	TESTLØB - SOMMERRUTEN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 4min T=MA) + 5min Afv. Løb	TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=MA + 20min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb.	SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 13km VA Int. + 1km afv. Løb 80MIN VARIGHEDSLØB TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 3min T=HM + 1min	TESTLØB 5KM - SOMMERRUTEN
36	02.09	TEMPO LØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 20min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb.	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT MA TEMPO 5min Opv. løb + 3 x (10min T=VA Int. + 5min T=MA) + 10min 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	MODEL TRÆNING HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 10min T=HM + P=1min + 4 x (1min T=HM + P=1min) + 1min T=3km) + 15min Afv. Løb	INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 3 x (8min T=HM + P=2min) + 10min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 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 5min Opv. løb + 65min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 8 x (2min T=MA + 5min T=VA Int.) + 5min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	
39	23.09	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 7 x (8min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 5min Afv. Løb	85MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 5 serier med (10min T=VA Ext. + stigningsløb 2 x 1min T=MA/HM) + 5min Afv. Løb	28.09-Berlin Marathon / HCA Marathon
40	30.09	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 5x (12min T=VA Ext. + 1min T=MA + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6 x (2min T=MA + 8min T=VA Int.) + 5min Afv. Løb	85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 5 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	06.10-Erimitagelebet
41	07.10	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb + 4 serier med 6 x (20sek T=400m P=15sek) SP=3min + 20min Afv. løb.	BAKKE LØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. inkl. 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.	85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 5 x (12min T=VA Ext. + 1min T=HM + 2min T=MA + 5min Afv. Løb	
42	14.10	VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 5 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=HM + 1min T=10km) + 10min Afv. Løb	INTERVALLER TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (2min T=MA + P=1min + 2min T=HM + P=5min) + 10min Afv. løb.	81MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 4min T=MA + 20min T=VA Int. + 3min T=10km + 20min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Afv. Løb	20.10-GRIBSKOV LØBET (2,5 - 7,6 - 11,9km)
43	21.10	VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	INTERVALLER TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (1min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 3min T=HM + P=3min) + 15min Afv. løb.	85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb	
44	28.10	TESTLØB - VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 5 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=10km + 1min T=5km) + 10min Afv. Løb	INTERVALLER TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 5 x (5min T=HM + P=2min + 1min T=10km + P=3min) + 10min Afv. løb.	90MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 30min T=VA Int. + 5min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	TESTLØB - VINTERRUTEN 03.11-SKOVMAREN (10KM-HM-MA)
45	04.11	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb + 5 serier med 6 x (20sek T=400m P=15sek) SP=3min + 15min Afv. løb. Kan evt. skiftes til Interval 100m	BAKKE LØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. inkl. 5x100m stigningsløb + 3 serier med 4 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SP=5min + 10min Afv. løb Hældning på bakken 6-8% relativt stejlt.	84MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 20min T=VA Int. + 8min T=HM + 20min T=VA Int. + 4min T=10km + 5min Afv. Løb	
46	11.11	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 6 x (1min T=HM + P=1min + 3min T=10km) SP=3min + 10min Afv. løb.	INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier m. 5 x (2min T=10km P=1min) SP=10min + 10min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB MED TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb	
47	18.11	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM/HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 6 x (3min T=10km + P=1min + 1min T=HM) SP=3min + 10min Afv. løb.	INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 x (3min T=10km P=2min + 3min T=HM) SP=5min + 5min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB MED TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 10min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb	
48	25.11	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (13min T=VA Int. + 1min T=MA + 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (2min T=MA + P=1min + 2min T=HM) SP=10min T=VA Ext. + 10min Afv. løb.	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb	
49	02.12	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 4 x (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km) SP=5min + 10min Afv. løb.	INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA ext. + 5 x (5min T=10km) SP=3min + 10min Afv. Løb	70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 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	VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 25min T=VA Int. + 10min T=HM + 25min T=VA Int. + 5min Afv. Løb	INTERVALLER TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 5 x (2min T=HM + P=1min + 3min T=10km + P=4min) + 10min Afv. løb.	87MIN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (15min VA Int.+ 1min T=10km + 2min T=HM)+ 5min Afv. Løb	
51	16.12	VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 10min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb	INTERVALLER TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6 x (3min T=10km + P=1min + 2min T=HM + P=3min) + 10min Afv. løb.	90MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 4 x (15min VA Int.+ 4min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb	
52	23.12	JULEAFTEN - SELVTRÆNING VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 10min T=VA Int. + 1min T=5km + 5min Afv. Løb	2. JULEDAG - SELVTRÆNING INTERVALLER TEMPO LØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 5 x (1min T=10km + P=1min + 3min T=HM + P=1min + 1min T=10km + P=3min) + 10min Afv. løb.	90MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPO LØB Opv. løb 5min - 4 x (15min T=VA Int. + 1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Afv. Løb	