

5.00 Holdet

Uge	Dato	Tirsdag		Torsdag		Lørdag		Testløb/Gratisløb/Konkurrencer
		05:00		05:00		05:00		
27	01.07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 6 x (8min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Afv. Løb		INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 2 x (2min T=HM + P=2min) 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. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. løb		
28	08.07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 5x (9min 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 + 2min T=HM + P=1min + 3min T=HM) SP=5min + 10min Afv. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 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		
29	15.07	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 3 x (15min T=VA Ext. + 2min T=MA + 5min Afv. Løb		VARIGHEDSLØB M. SHUTTEL TEMPOSKIFT 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 + 10min Afv. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 19km VA Int. + 1km afv. Løb 70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 30min T=VA Int. + 15min T=MA + 5min Afv. Løb		
30	22.07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (12min T=VA Int. + stigningsløb = 30sek T=MA + 30sek T=HM + 30sek T=10km) + 5min Afv. Løb		INTERVALLERE HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med 3 x (2min T=HM + P=1min) SP=5min + 10min Afv. Løb		85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 10min T=MA + 3min T=HM + 1min T=10km) + 10min Afv. Løb		
31	29.07	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 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 3 x (1min T=10km + 3min T=HM + P=2min) SP=5min + 5min Afv. Løb		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 21km VA Int. Indlagt 1km i MA tempo + 1km afv. Løb 85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 1min T=10km + 3min T=HM + 10min T=MA) + 10min Afv. Løb		
32	05.08	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb ned i tempo = 1min T=10km + 1min T=HM + 1min T=MA) + 5min Afv. Løb		TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 serier med 3 x (1min T=10km + P=3min + 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 85MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOSTIGNING 10KM/HM/MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (20min T=VA Int. + 1min T=10km + 15min T=MA) + 5min Afv. Løb		
33	12.08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 2min T=MA) + 5min Afv. Løb		INTERVALLER HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 serier med (1min T=10km + P=1min + 2min T=HM + P=1min + 4min T=HM) 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. TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 3 x (20min T=VA Int. + 15min T=MA) + 5min Afv. Løb		
34	19.08	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + 3min T=MA) + 5min Afv. Løb		TEMPOINTERVALLER HM/10K/HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 2 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 90MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (10min T=VA Int. + 15min T=MA + 15min T=VA Int.) + 5min Afv. Løb		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. + 2min T=MA) + 5min Afv. Løb		TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 10min T=MA + 10min T=VA Int. + 10min T=MA + 10min Afv. løb.		SNIK MEDOC MARATHON TRÆNING 1km opv. løb + 13km VA Int. + 1km afv. Løb 70MIN VARIGHEDSLØB TEMPOSTIGNING MA/HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 2 x (15min T=VA Int. + 15min T=MA + 2min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb		TESTLØB 5KM - SOMMERRUTEN
36	02.09	TEMPOLØB MA TEMPO 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=MA + 5min Afv. løb.		VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT MA TEMPO 5min Opv. løb + 3 x (10min T=VA Int. + 2min T=MA) + 10min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb		07.09-MEDOC MARATHON
37	09.09	MODEL TRÆNING HM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA Ext. + 6min T=HM + P=1min + 6 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 (4min T=HM + P=1min) + 10min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 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 + 50min T=VA Ext. + 5min Afv. Løb		VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6 x (2min T=MA + 4min T=VA Int.) + 5min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB . STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 serier med (10min T=VA Ext. + stigningsløb 2 x 1min T=MA/HM) + 5min Afv. Løb		
39	23.09	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 6 x (8min T=VA Ext. + 30sek T=Stigningsløb + P=30sek + 5min Afv. Løb		VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6min T=MA Int. + 10min T=VA Int. + 6min T=MA + 10min T=VA Int.+10min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 4 x (12min T=VA Ext. + 2min T=MA + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb		28.09-Berlin Marathon / HCA Marathon
40	30.09	VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 5x (9min T=VA Ext. + 1min T=MA + 5min Afv. Løb		VARIGHEDSLØB M. TEMPOSKIFT 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 6 x (2min T=MA + 4min T=VA Int.) + 5min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 4 x (12min T=VA Ext. + 1min T=HM + 2min T=MA + 5min Afv. Løb		06.10-Ermitageløbet
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 + 10min Afv. løb.		BAKKELØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 4 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SP=5min + 10min Afv. Løb		71MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 4min T=MA + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Afv. Løb		
42	14.10	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb		INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (2min T=MA + P=1min + 2min T=HM + P=5min) + 10min Afv. løb.		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 20min T=VA Int. + 10min T=HM + 5min Afv. Løb		20.10-GRIBSKOVØBET (2,5 - 7,6 - 11,9km)
43	21.10	VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb		INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (1min T=HM + P=1min + 2min T=HM + P=2min + 3min T=HM + P=3min) + 10min Afv. løb.		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 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		
44	28.10	TESTLØB - VINTERRUTEN VARIGHEDSLØB M. STIGNINGSLØB 5min Opv. løb + 4 x (10min T=VA Int. + stigningsløb 1min T=10km + 1min T=5km) + 5min Afv. Løb		INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 3 x (5min T=HM + P=2min + 1min T=10km + P=3min) + 10min Afv. løb.		68MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 10min T=MA + 15min T=VA Int. + 5min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb		TESTLØB - VINTERRUTEN 03.11-SKOVMAREN (10KM-HM-MA)
45	04.11	KORTE INTERVALLER 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb + 4 serier med 6 x (20sek T=400m P=15sek) SP=3min + 10min Afv. løb.		BAKKERLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Ext. incl. 5x100m stigningsløb + 2 serier med 4 x (30sek Bakkeløb T=10km P=2min) SP=5min + 10min Afv. Løb		71MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 20min T=VA Int. + 4min T=MA + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 4min T=HM + 5min Afv. Løb		
46	11.11	TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT HM/10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 5 x (1min T=HM + P=1min + 3min T=10km) SP=3min + 5min Afv. løb.		INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5 x 100m stigningsløb T=VA Ext. + 2 serier m. 4 x (2min T=10km P=1min) SP=5min + 5min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. 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. + 4 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. + 3 x (3min T=10km P=2min + 3min T=HM) SP=5min + 5min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. 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 (10min T=VA Int. + 1min T=MA + 1min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb		TEMPOINTERVALLER M. TEMPOSKIFT MA/HM TEMPO 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. TEMPOLØB 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. + 3 x (3min T=HM + P=2min + 3min T=10km) SP=5min + 5min Afv. løb.		INTERVALLER 10KM TEMPO 5min Opv. løb + 15min inkl. 5x100m stigningsløb T=VA ext. + 4 x (5min T=10km P=3min) + 10min Afv. Løb		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 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. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 10min T=VA Ext. + 15min T=VA Int. + 10min T=HM + 15min T=VA Int. + 5min Afv. Løb		INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (2min T=HM + P=1min + 3min T=10km + P=4min) + 10min Afv. løb.		69MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 3 x (15min VA Int. + 1min T=10km + 2min T=HM) + 5min Afv. Løb		
51	16.12	VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 15min T=VA Int. + 3min T=10km + 5min Afv. Løb		INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (3min T=10km + P=1min + 2min T=HM + P=3min) + 10min Afv. løb.		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 3 x (15min VA Int.+ 4min T=HM + 1min T=10km) + 5min Afv. Løb		
52	23.12	JULEAFTEN - SELVTRÆNING VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Int. + 3min T=HM + 15min T=VA Int. + 2min T=10km + 15min T=VA Int. + 1min T=5km + 5min Afv. Løb		2. JULEDAG - SELVTRÆNING INTERVALLER TEMPOLØB 5min Opv. løb + 15min T=VA Ext. + 4 x (1min T=10km + P=1min + 3min T=HM + P=1min + 1min T=10km + P=3min) + 10min Afv. løb.		70MIN VARIGHEDSLØB M. TEMPOLØB Opv. løb 5min - 3 x (15min T=VA Int. + 1min T=10km + 1min T=HM) + 5min Afv. Løb		