

6.30 Holdet

Uge		Tirsdag 06.30	Torsdag 06.30	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus
1	02/01	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
2	09/01	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
3	16/01	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
4	23/01	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 5min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
5	30/01	5km Testløb (Vinterruten)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
6	06/02	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
7	13/02	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 5x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
8	20/02	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 6x3min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
9	27/02	5km Testløb (Vinterruten)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
10	06/03	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
11	13/03	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
12	20/03	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
13	27/03	5km Testløb (Sommerruten)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	105min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
14	03/04	Fællestræning	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
15	10/04	4 x 2min (ell. 800m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Tærskeltræning Intervaller
16	17/04	4 x 3min (ell. 1000m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Tærskeltræning Intervaller
17	24/04	5km Testløb (Sommerruten)	4 x 3min (ell. 800m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Tærskeltræning Intervaller
18	01/05	4 x 2min (ell. 800m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller
19	08/05	4 x 3min (ell. 1000m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Tærskeltræning Intervaller
20	15/05	Fællestræning	4 x 3min (ell. 800m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
21	22/05	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
22	29/05	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 5x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
23	05/06	4 x 2min intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 6x3min stigningsløb undervejs	Tærskeltræning Intervaller
24	12/06	4 x 3min intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller
25	19/06	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
26	26/06	5km Testløb (Sommerruten)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift