

6.45 Holdet

Uge	Tirsdag 06.45	Torsdag 06.45	Fokus
1	02/01 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
2	09/01 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
3	16/01 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
4	23/01 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
5	30/01 5km Testløb (Vinterruten)	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
6	06/02 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
7	13/02 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
8	20/02 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
9	27/02 5km Testløb (Vinterruten)	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
10	06/03 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
11	13/03 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
12	20/03 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
13	27/03 5km Testløb (Sommerruten)	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
14	03/04 Fællestræning	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
15	10/04 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
16	17/04 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
17	24/04 5km Testløb (Sommerruten)	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
18	01/05 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
19	08/05 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
20	15/05 Fællestræning	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
21	22/05 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
22	29/05 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
23	05/06 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
24	12/06 45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
25	19/06 45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift
26	26/06 5km Testløb (Sommerruten)	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Temposkift