

5.00 Holdet

Uge	Tirsdag 05.00	Torsdag 05.00	Lørdag 5.00-5.30	Fokus	Løb / Aktiviteter
27	03/07 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 1-2min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
28	10/07 8x600m P=200m jogg (Bane) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
29	17/07 60min Varighedsløb Indlagt 6x3min stigningsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
30	24/07 6x800m P=200m jogg (Bane) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 120-150sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
31	31/07 6x1000m P=400m jogg (Bane) T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	
32	07/08 6x1000m P=400m jogg (Bane) T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	
33	14/08 5x1200m P=400m jogg (Bane) T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x6min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	
34	21/08 3x1500m P=400m jogg (Bane) T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x7min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	Esrum Sø Rundt, 5, 10 og 27 km søndag 27. august 2017
35	28/08 5km Testløb (Sommerruten)	60min Varighedsløb Indlagt 3x8min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	
36	04/09 3x2000m P=400m jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x9min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvm-/Marathon hastighed	
37	11/09 60min Varighedsløb Indlagt 3x8min stigningsløb	60min Varighedsløb Indlagt 2x10min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvm-/Marathon hastighed	CPH Halvmarathon 17. september 2017
38	18/09 2x3000m P=800m jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x10min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	
39	25/09 5km Testløb (Sommerruten)	60min Varighedsløb Indlagt 3x7min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	MARATHON
40	02/10 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 1-2min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
41	09/10 8x600m P=200m jogg (Bane) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
42	16/10 60min Varighedsløb Indlagt 6x3min stigningsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	30-45min Varighedsløb	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	Gribskovløbet, 7,5 og 12,4 km søndag 22. oktober 2017
43	23/10 5km Testløb (Vinterruten)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 120-150sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
44	30/10 5x1000m P=400m jogg (Bane) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3min Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	30-45min Varighedsløb	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	Skovmaren, 10 km, 16marathon og marathon søndag 5. november 2017
45	06/11 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 1-2min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Progressivt Varighedsløb (Opvarmning 30min hvor farten øges for hver 5min Afvarmning)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
46	13/11 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 2-3min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
47	20/11 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Progressivt Varighedsløb (Opvarmning 30min hvor farten øges for hver 5min Afvarmning)	75min Varighedsløb Indlæg 4x3min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
48	27/11 5km Testløb (Vinterruten)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	30-45min Varighedsløb	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	Julestjerneløbet, 5, 10 og 15 km søndag 3. december 2017
49	04/12 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 1-2min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Progressivt Varighedsløb (Opvarmning 30min hvor farten øges for hver 5min Afvarmning)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
50	11/12 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 2-3min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
51	18/12 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Progressivt Varighedsløb (Opvarmning 30min hvor farten øges for hver 5min Afvarmning)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
52	25/12 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 4-5min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	