

6.00 Holdet

Uge		Tirsdag 06.00	Torsdag 06.00	Lørdag 06.00-06:30	Fokus	Løb / Aktiviteter
27	03/07	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
28	10/07	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
29	17/07	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
30	24/07	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 3 x 5min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
31	31/07	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangjogg	760min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
32	07/08	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (i alt 7km)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
33	14/08	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangjogg	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
34	21/08	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (i alt 7km)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Væghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	Esrum Se Rundt, 5, 10 og 27 km søndag 27. august 2017
35	28/08	5km Testløb (Sommerruten)	Opvarmingsløb 6x3min Int. P= 90sek jogg Afvarmingsløb	760min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	
36	04/09	Opvarmingsløb 8x2min Int. P= 1min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 3x6min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Tærskeltræning Intervaller	
37	11/09	Opvarmingsløb 6x3min Int. P= 90sek jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 2x8min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	CPH Halvmarathon 17. september 2017
38	18/09	Opvarmingsløb 8x2min Int. P= 1min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 2x10min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Væghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Tærskeltræning Intervaller	
39	25/09	5km Testløb (Vinterruten)	Opvarmingsløb 6x3min Int. P= 90sek jogg Afvarmingsløb	760min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	MARATHON
40	02/10	Opvarmingsløb 8x2min Int. P= 1min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 2x10min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Tærskeltræning Intervaller	
41	09/10	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
42	16/10	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	Gribskovløbet, 7,5 og 12,4 km søndag 22. oktober 2017
43	23/10	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	760min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
44	30/10	5km Testløb (Vinterruten)	10km Væghedsløb Indlagte 3 x 5min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	Skovmaren, 10 km, 1/2marathon og marathon søndag 5. november 2017
45	06/11	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
46	13/11	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
47	20/11	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangjogg	760min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
48	27/11	5km Testløb (Vinterruten)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	Julesjemelebet, 5, 10 og 15 km søndag 3. december 2017
49	04/12	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangjogg	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
50	11/12	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (i alt 7km)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Væghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
51	18/12	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	760min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
52	25/12	10km Væghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	

