

6.30 Holdet

Uge		Tirsdag 06.30	Torsdag 06.30	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus	Løb / Aktiviteter
27	03/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	5	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
28	10/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
29	17/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
30	24/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 5min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb 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	8km indlagt intervaller 4 x 2min P=3min gang/jogg	760min Varghedsløb 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)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Varghedsløb 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	8km indlagt intervaller 4 x 2min P=3min gang/jogg	60min Varghedsløb 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)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Varghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	Esrum Sø Rundt, 5, 10 og 27 km søndag 27. august 2017
35	28/08	5km Testløb (Sommerruten)	Opvarmingsløb 5 x 3min Int. P= 90sek jogg Afvarmingsløb	760min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	
36	04/09	Opvarmingsløb 7x2min Int. P= 1min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 2x6min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Tærskeltræning Intervaller	
37	11/09	Opvarmingsløb 5x3min Int. P= 90sek jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 2x8min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	CPH Halvmarathon 17. september 2017
38	18/09	Opvarmingsløb 7x2min Int. P= 1min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 2x10min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Tærskeltræning Intervaller	
39	25/09	5km Testløb (Vinterruten)	Opvarmingsløb 5x3min Int. P= 90sek jogg Afvarmingsløb	760min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	MARATHON
40	02/10	Opvarmingsløb 7x2min Int. P= 1min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 2x10min hurtigt løb P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Tærskeltræning Intervaller	
41	09/10	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
42	16/10	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	Gribskovløbet, 7,5 og 12,4 km søndag 22. oktober 2017
43	23/10	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	760min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
44	30/10	5km Testløb (Vinterruten)	8km Varghedsløb Indlagte 2 x 5min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb 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	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
46	13/11	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb 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	8km indlagt intervaller 4x2min P=3min gang/jogg	760min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
48	27/11	5km Testløb (Vinterruten)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	Julestjerneløbet, 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	8km indlagt intervaller 4x2min P=3min gang/jogg	60min Varghedsløb 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)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Varghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
51	18/12	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	760min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
52	25/12	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	

