

6.45 Holdet

Uge		Tirsdag 06.45	Torsdag 06.45	Fokus	Løb / Aktiviteter
27	03/07	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
28	10/07	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
29	17/07	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
30	24/07	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
31	31/07	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
32	07/08	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
33	14/08	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
34	21/08	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	Esrum Sø Rundt, 5, 10 og 27 km søndag 27. august 2017
35	28/08	5km Testløb (Sommerruten)	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
36	04/09	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
37	11/09	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	CPH Halvmarathon 17. september 2017
38	18/09	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
39	25/09	5km Testløb (Sommerruten)	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	MARATHON
40	02/10	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
41	09/10	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
42	16/10	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	Gribskovløbet, 7,5 og 12,4 km søndag 22. oktober 2017
43	23/10	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
44	30/10	5km Testløb (Vinterruten)	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	Skovmaren, 10 km, 1/2marathon og marathon søndag 5. november 2017
45	06/11	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
46	13/11	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
47	20/11	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	
48	27/11	5km Testløb (Vinterruten)	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Tempokift	Julestjerneløbet, 5, 10 og 15 km søndag 3. december 2017
49	04/12	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
50	11/12	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
51	18/12	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempokift	
52	25/12	45min løb Indlæg 3x4x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempokift	