

Marathon

Uge	Tirsdag Marathon	Torsdag Marathon	Lørdag Marathon	Fokus	Løb / Aktiviteter
27	03/07				
28	10/07 8x600m P=200m jogg (Bane) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
29	17/07 60min Varighedsløb Indlagt 6x3min stigningsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug 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 Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	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 Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
32	07/08 6x1000m P=400m jogg (Bane) T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	105min Varighedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. 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 nedad (Løb med)	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	
34	21/08 3x1500m P=400m jogg (Bane) T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x7min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. 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 Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	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	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel 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 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 3x8min stigningsløb		Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	MARATHON
40	02/10				
41	09/10				
42	16/10				Gribskovløbet, 7,5 og 12,4 km søndag 22. oktober 2017
43	23/10				
44	30/10				Skovmaren, 10 km, ½marathon og marathon søndag 5. november 2017
45	06/11				
46	13/11				
47	20/11				
48	27/11				Julestjerneløbet, 5, 10 og 15 km søndag 3. december 2017
49	04/12				
50	11/12				
51	18/12				
52	25/12				