

5.00 Holdet

Uge	Tirsdag 05.00	Torsdag 05.00	Lørdag 5.00-5.30	Fokus	Konkurrencer
1	01/01 60min Progressivt Varighedsløb (Indlæg 30min hvor farten øges for hver 5min)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempuskift	6. januar Cross Nat (Århus) Stafeløb 3. mands hold 7. januar Polar Frost Cup 5km og 10km
2	08/01 60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempuskift	
3	15/01 60min Progressivt Varighedsløb (Indlæg 30min hvor farten øges for hver 5min)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempuskift	
4	22/01 3x4x400m (Øg farten efter 200m) Pause=200m jog SeriePause= 400m Jog	6x200-300m Bakkeløb Høj Fartjogg-gang tilbage (God opvarmning og afjogg)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	27. januar DM Kort Cross (Ålborg) 4km 27. januar DM Trail kort distance (Tejn)
5	29/01 <b>5km Testløb (Vinterruten)</b>	3x3x600m (200m høj fart+200m lavere fart+200m høj fart) Pause=200m jog SeriePause= 400m Jog	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	4. februar Polar Frostcup 5km og 10km (Gratisløb)
6	05/02 3x4x400m (Øg farten efter 200m) Pause=200m jog SeriePause= 400m Jog	6x200-300m Bakkeløb Høj Fartjogg-gang tilbage (God opvarmning og afjogg)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
7	12/02 3x3x600m (200m høj fart+200m lavere fart+200m høj fart) Pause=200m jog SeriePause= 400m Jog	6x200-300m Bakkeløb Høj Fartjogg-gang tilbage (God opvarmning og afjogg)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	18. febr. Sct. Valentin Milen 10km
8	19/02 6x800m (400m T=10km+400m T=H.mar.) P= 400m jogg (Bane)	60min Varighedsløb Indlagte 10min T=H.Mar.+10min T=10km	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
9	26/02 <b>5km Testløb (Vinterruten)</b>	60min Varighedsløb Indlagte 10min T=H.Mar.+10min T=10km	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	3. marts DM lang Cross (Fredericia) 10km Mænd og 8km Kvinder
10	05/03 5x1200m (400m T=10km+400m T=H.mar.+400m T=10km) P= 400m jogg (Bane)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 20-30sek/km)	90min Varighedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	11. marts Lisabon Halvmarathon
11	12/03 5x1200m (400m T=10km+400m T=H. marath.+400m T=10km+400m T=H. Marath.) P= 400m jogg (Bane)	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten sættes ned for hver 5. min (Start i 5km tempo)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	18. marts Sydkystløbet 5km, 10km og 1/2 marathon (Gratisløb) 17. marts Middelfart DM 10km landevej
12	19/03 4x2000m (400m T=10km+400m T=H. Mar.+400m T=10km+400m T=H. Mar.+400m T=10km) P= 400m jogg (Bane)	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	105min Varighedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	25. marts Griseløbet 5km, 10km og 1/2 marathon
13	26/03 <b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten sættes ned for hver 5. min (Start i 5km tempo)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	1. april Middelfart DM 10km landevej
14	02/04 5min T=10km+5min T=H.Mar.+5min T=Mar. (Der kan lægge 1-2min jogg imellem temposkift) HUSK Opv. + Afv.	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	02. april Helvede i Nord 10km, Halvmarathon (Gratisløb)
15	09/04 <b>Fællestræning</b>	5min T=10km+5min T=H.Mar.+5min T=Mar. (Der kan lægge 1-2min jogg imellem temposkift) HUSK Opv. + Afv.	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	
16	16/04 5min T=10km+5min T=H.Mar.+10min T=Mar. (Der kan lægge 1-2min jogg imellem temposkift) HUSK Opv. + Afv.	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten sættes ned for hver 5. min (Start i høj fart)	120min Varighedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	
17	23/04 <b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	29. april Gjesidige Den grønne halvmarathon 10km og 1/2 Marathon
18	30/04 2x3000m P=800m jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten sættes ned for hver 5. min (Start i 5km tempo)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	
19	07/05 5km Marathon tempo	60min Progressivt Varighedsløb MED 30min hvor farten øges for hver 5. min (Start i lav fart)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	12. maj DM Lang Trail (Tejn) 13. maj CPH Marathon
20	14/05 <b>Fællestræning</b>	6x200-300m Bakkeløb Høj Fartjogg-gang tilbage (God opvarmning og afjogg)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
21	21/05 3x3x600m (200m høj fart+200m lavere fart+200m høj fart) Pause=200m jog SeriePause= 400m Jog	60min Varighedsløb Indlagte temporyk på ALLE bakker (uanset længde)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	DM 10.000m Kbh. ????
22	28/05 3x4x400m (Øg farten efter 200m) Pause=200m jog SeriePause= 400m Jog	6x200-300m Bakkeløb Høj Fartjogg-gang tilbage (God opvarmning og afjogg)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	30. maj Hareskovløbet (Gratisløb)
23	04/06 3x3x600m (200m høj fart+200m lavere fart+200m høj fart) Pause=200m jog SeriePause= 400m Jog	60min Varighedsløb Indlagte temporyk på ALLE bakker (uanset længde)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
24	11/06 5x1200m (400m T=10km+400m T=H.mar.+400m T=10km) P= 400m jogg	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 20-30sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	17. juni Farum Sø Rundt 6km og 14km (Gratisløb)
25	18/06 4x1600m (400m T=H.mar.+400m T=10km+400m T=H.mar.+400m T=10km) P= 400m jogg	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 20-30sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	24.-25. juni Greve DM Masters
26	25/06 <b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 20-30sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	26. juni Mikkeler aftenløb, Kbh. 5km