

6.00 Holdet

Uge		Tirsdag 06.00	Torsdag 06.00	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus	Konkurrencer
1	01/01	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Varghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	6. januar Cross Nat (Århus) Stafetløb 3. mands hold 7. januar Polar Frost Cup 5km og 10km
2	08/01	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Varghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
3	15/01	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
4	22/01	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varghedsløb 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>	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	75min Varghedsløb 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	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
7	12/02	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	18. febr. Sct. Valentin Milen 10km
8	19/02	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Varghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	90min Varghedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
9	26/02	<b>5km Testløb (Vinterruten)</b>	10km Varghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	3. marts DM lang Cross (Fredericia) 10km Mænd og 8km Kvinder
10	05/03	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	90min Varghedsløb Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	11. marts Lisabon Halvmarathon
11	12/03	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Varghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	18. marts Sydkystløbet 5km, 10km og 1/2 marathon (Gratisløb) 17. marts Middelfart DM 10km landevej
12	19/03	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	105min Varghedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	25. marts Griseløbet 5km, 10km og 1/2 marathon
13	26/03	<b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	10km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	1. april Middelfart DM 10km landevej
14	02/04	<b>Fællestræning</b>	10km Varghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	120min Varghedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	02. april Helvede i Nord 10km, Halvmarathon (Gratisløb)
15	09/04	4 x 800m (200m god fart+200m hurtigt+200m god fart+200m hurtigt) P=3min	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
16	16/04	4 x 4min intervaller P=3min gang/jogg Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	120min Varghedsløb Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
17	23/04	<b>5km Testløb (Sommerruten)</b>	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	29. april Gjensidige Den grønne halvmarathon 10km og 1/2 Marathon
18	30/04	4 x 1000m (200m hurtigt+200m god fart+200m hurtigt+200m god fart+200m god fart) P=3min	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
19	07/05	4 x 4min (ell. 1000m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	12. maj DM Lang Trail (Tejn) 13. maj CPH Marathon
20	14/05	<b>Fællestræning</b>	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
21	21/05	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	DM 10.000m Kbh. ????
22	28/05	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	30. maj Hareskovløbet (Gratisløb)
23	04/06	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
24	11/06	4 x 800m (200m god fart+200m hurtigt+200m god fart+200m hurtigt) P=3min	10km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min Varghedsløb 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	4 x 4min intervaller P=3min gang/jogg Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	10km Varghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb 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>	10km Varghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	26. juni Mikkeler aftenløb, Kbh. 5km