

6.30 Holdet

Uge		Tirsdag 06.30	Torsdag 06.30	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus	Konkurrencer
1	01/01	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	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	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
3	15/01	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	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 Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	27. januar DM Kort Cross (Ålborg) 4km 27. januar DM Trail kort distance (Tejn)
5	29/01	5km Testløb (Vinterruten)	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	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 Varighedsløb Indlæg 4x3min stigningsløb undervejs	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 Varighedsløb Indlæg 5x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	18. febr. Sct. Valentin Milen 10km
8	19/02	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Indlæg 6x3min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
9	26/02	5km Testløb (Vinterruten)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	3. marts DM lang Cross (Fredericia) 10km Mænd og 8km Kvinder
10	05/03	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	11. marts Lisabon Halvmarathon
11	12/03	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	18. marts Sydkystløbet 5km, 10km og 1/2 marathon (Gratisløb) 17. marts Middelfart DM 10km landevej
12	19/03	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	25. marts Griseløbet 5km, 10km og 1/2 marathon
13	26/03	5km Testløb (Sommerruten)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	105min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	1. april Middelfart DM 10km landevej
14	02/04	Fællestræning	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	02. april Helvede i Nord 10km, Halvmarathon (Gratisløb)
15	09/04	3 x 800m (200m god fart+200m hurtigt+200m god fart+200m hurtigt) P=3min	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
16	16/04	3 x 4min intervaller P=3min gang/fogg Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	6x100m løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (I alt 8km)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
17	23/04	5km Testløb (Sommerruten)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	29. april Gjensidige Den grønne halvmarathon 10km og 1/2 Marathon
18	30/04	3 x 1000m (200m hurtigt+200m god fart+200m hurtigt+200m god fart+200m god fart) P=3min	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
19	07/05	3 x 4min (ell. 1000m) intervaller P=3min Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	12. maj DM Lang Trail (Tejn) 13. maj CPH Marathon
20	14/05	Fællestræning	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart)	75min Varighedsløb 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 Varighedsløb Indlæg 4x3min stigningsløb undervejs	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 Varighedsløb Indlæg 5x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	30. maj Hareskøløbet (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 Varighedsløb Indlæg 6x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
24	11/06	3 x 800m (200m god fart+200m hurtigt+200m god fart+200m hurtigt) P=3min	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (som stigningsløb)	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	3 x 4min intervaller P=3min gang/fogg Opv. + nedvarmning (I alt 1 time)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 2min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	24.-25. juni Greve DM Masters
26	25/06	5km Testløb (Sommerruten)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 3min Intervaller (som stigningsløb)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	26. juni Mikkeler aftenløb, Kbh. 5km