

6.45 Holdet

Uge		Tirsdag 06.45	Torsdag 06.45	Fokus	Konkurrencer
1	01/01	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	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	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
3	15/01	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
4	22/01	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	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)	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	4. februar Polar Frostcup 5km og 10km (Gratisløb)
6	05/02	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
7	12/02	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	18. febr. Sct. Valentin Milen 10km
8	19/02	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
9	26/02	5km Testløb (Vinterruten)	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	3. marts DM lang Cross (Fredericia) 10km Mænd og 8km Kvinder
10	05/03	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	11. marts Lisabon Halvmarathon
11	12/03	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	18. marts Sydkystløbet 5km, 10km og 1/2 marathon (Gratisløb) 17. marts Middelfart DM 10km landevej
12	19/03	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	25. marts Griseløbet 5km, 10km og 1/2 marathon
13	26/03	5km Testløb (Sommerruten)	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	1. april Middelfart DM 10km landevej
14	02/04	Fællestræning	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	02. april Helvede i Nord 10km, Halvmarathon (Gratisløb)
15	09/04	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
16	16/04	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
17	23/04	5km Testløb (Sommerruten)	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	29. april Gjensidige Den grønne halvmarathon 10km og 1/2 Marathon
18	30/04	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
19	07/05	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	12. maj DM Lang Trail (Tejn) 13. maj CPH Marathon
20	14/05	Fællestræning	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
21	21/05	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	DM 10.000m Kbh. ????
22	28/05	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	30. maj Hareskovløbet (Gratisløb)
23	04/06	45min løb Indlæg 6 x 1min fartøgning som stigningsløb	45min løb Indlæg 3x3x30sek øget fart, Pause=30sek gang	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
24	11/06	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	17. juni Farum Sø Rundt 6km og 14km (Gratisløb)
25	18/06	45 min løb Små temposkift 20-30sek	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	24.-25. juni Greve DM Masters
26	25/06	5km Testløb (Sommerruten)	45 min løb Små temposkift 20-30sek (Brug gerne bakkerne)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	26. juni Mikkeler aftenløb, Kbh. 5km