

5.30 Holdet

Uge	Tirsdag 05.30	Torsdag 05.30	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus	Konkurrencer	
27	02/07	30min Varighedsløb + 3x300m bakkeløb + 15min Varighedsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	6-8/07-NM Masters Borås(S). 5000m og derunder
28	09/07	60min Progressivt Varighedsløb ( Opvarmning+30min farten ages for hver 5min +Afvarming )	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
29	16/07	30min Varighedsløb + 3x300m bakkeløb + 15min Varighedsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
30	23/07	60min Progressivt Varighedsløb ( Opvarmning+30min farten ages for hver 5min +Afvarming )	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	
31	30/07	30min Varighedsløb + 3x300m bakkeløb + 15min Varighedsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	4-5/08-DM Masters Randers. 5000m og derunder 3/8 DM 10.000m
32	06/08	5x1000m P=400m gang/jogg (600m Halvmarathon tempo og 400m 10km tempo) God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	
33	13/08	4x1200m P=400m gang/jogg (800m Halvmarathon tempo og 400m 10km tempo) 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	20/08	3x1600m P=400m jogg (1200m Halvmarathon tempo og 400m 10km tempo) God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x7min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 3x20min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed	26/08-Esrum Se Rundt(Gratisløb)
35	27/08	5km Testløb (Sommerruten)	60min Varighedsløb Indlagt 3x8min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlagt 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed	
36	03/09	3x2000m P=400m gang/jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x5min stigningsløb	120min Varighedsløb Indlagt 3x20min Marathon hastighed	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	
37	10/09	4x1200m P=400m gang/jogg T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	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	16/09-CPH Halvmarathon (DM)
38	17/09	2x3000m P=800m gang/jogg T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 3x10min stigningsløb	75min Varighedsløb Indlagt 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	
39	24/09	5km Testløb (Vinterruten)	60min Varighedsløb Indlagt 3x6min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed	30/09-DM Marathon Odense
40	01/10	5x1000m P=800m gang/jogg T=10km tempo God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	07/10-Erimitageløbet
41	08/10	60min Progressivt Varighedsløb ( Opvarmning 30min hvor farten ages for hver 5min Afvarming )	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
42	15/10	3x1500m P=800m gang/jogg T=Halvmarathon tempo God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	21/09-Gribskovløbet (Gratisløb)
43	22/10	60min Progressivt Varighedsløb ( Opvarmning 30min hvor farten ages for hver 5min Afvarming )	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
44	29/10	5km Testløb (Vinterruten)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed	04/11-Skovmaren Hillerød, 10km, Halv- og hel marathon (Gratisløb)
45	05/11	60min Progressivt Varighedsløb ( Opvarmning 30min hvor farten ages for hver 5min Afvarming )	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
46	12/11	60min Varighedsløb Indlagte 4x2minutters ryk (Tempoøgning 20-30sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
47	19/11	30min Varighedsløb + 3x300m bakkeløb + 15min Varighedsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	24/11-SNIK Juleafslutning-Lysløbet
48	26/11	60min Progressivt Varighedsløb ( Opvarmning 30min hvor farten ages for hver 5min Afvarming )	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	02/12-Julestjerneløbet, Hillerød 5.9 og 16km
49	03/12	60min Varighedsløb Indlagte 4x2minutters ryk (Tempoøgning 20-30sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
50	10/12	30min Varighedsløb + 3x300m bakkeløb + 15min Varighedsløb	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
51	17/12	60min Progressivt Varighedsløb ( Opvarmning 30min hvor farten ages for hver 5min Afvarming )	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
52	24/12	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Sæt fart på bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	