

6.30 Holdet

Uge		Tirsdag 06.30	Torsdag 06.30	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus	Konkurrencer
27	02/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	6-8/07-NIM Masters Børs(S), 5000m og derunder
28	09/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
29	16/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
30	23/07	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 5min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
31	30/07	4x3x30sek Pause+20sek SeriePause+180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	8km indlagt intervaller 5x2min P=3min gang/jogg	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	4-5/08-DM Masters Randers, 5000m og derunder 3/8 DM 10.000m
32	06/08	6x100m løb op ad bakke (5-6% svingning) Pause gang sfbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	120min Varghedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
33	13/08	4x3x30sek Pause+20sek SeriePause+180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	8km indlagt intervaller 5x2min P=3min gang/jogg	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
34	20/08	6x100m løb op ad bakke (5-6% svingning) Pause gang sfbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	120min Varghedsløb Indlagt 3x20min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	26/09-Esum Sa Rundt (Gratisløb)
35	27/08	5km Testløb (Sommerruten)	Opvarmingsløb 4x3min (sømt svingningsløb) P= 3min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Indlæg 4-5min svingningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
36	03/09	Opvarmingsløb 5x2min (1min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 4x4min (sømt svingningsløb) P= 4min jogg Afvarmingsløb	120min Varghedsløb Indlagt 3x20min Marathon hastighed	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
37	10/09	Opvarmingsløb 4x3min (2min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 4x3min (sømt svingningsløb) P= 3min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	16/09-CPH Halvmarathon (DM)
38	17/09	Opvarmingsløb 5x2min (1min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 4x4min (sømt svingningsløb) P= 4min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Indlæg 4-5min svingningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
39	24/09	5km Testløb (Vinterruten)	Opvarmingsløb 4x3min (sømt svingningsløb) P= 3min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	30/09-DM Marathon Odense
40	01/10	Opvarmingsløb 5x2min (1min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmingsløb	Opvarmingsløb 3x5min (sømt svingningsløb) P= 5min jogg Afvarmingsløb	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	07/10-Erimitageløbet
41	08/10	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
42	15/10	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	21/09-Gribskovløbet (Gratisløb)
43	22/10	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
44	29/10	5km Testløb (Vinterruten)	8km Varghedsløb Indlagte 3 x 5min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	04/11-Skovsmøllen Hillerød, 10km, Halv- og hel marathon (Gratisløb)
45	05/11	4x3x30sek Pause+20sek SeriePause+180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	8km indlagt intervaller 5x2min P=3min gang/jogg	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
46	12/11	6x100m løb op ad bakke (5-6% svingning) Pause gang sfbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
47	19/11	4x3x30sek Pause+20sek SeriePause+180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	8km indlagt intervaller 5x2min P=3min gang/jogg	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	24/11-SNIK Juleafslutning-Lystøtøjen
48	26/11	5km Testløb (Vinterruten)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	02/12-Julestemmeløbet, Hillerød 5.9 og 16km
49	03/12	4x3x30sek Pause+20sek SeriePause+180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	8km indlagt intervaller 5x2min P=3min gang/jogg	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
50	10/12	6x100m løb op ad bakke (5-6% svingning) Pause gang sfbage God opv. og nedvarmning (I alt 7km)	8km Varghedsløb Indlagt 10x30sek temposkift	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
51	17/12	8km Varghedsløb Indlagte temposkift 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	8km Varghedsløb Indlagte 6 x 2min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	
52	24/12		8km Varghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (sømt svingningsløb)	60min Varghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller	

