

6.45 Holdet

Uge	Tirsdag 06.45	Torsdag 06.45	Fokus	Konkurrencer
27	02/07 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	6-8/07-NM Masters Borås(S), 5000m og derunder
28	09/07 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
29	16/07 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
30	23/07 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
31	30/07 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	4-5/08-DM Masters Randers, 5000m og derunder 3/8 DM 10.000m
32	06/08 45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
33	13/08 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
34	20/08 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	28/08-Esrum Sø Rundt (Gratisløb)
35	27/08 5km Testløb (Sommerruten)	45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
36	03/09 45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
37	10/09 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	16/09-CPH Halvmarathon (DM)
38	17/09 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
39	24/09 5km Testløb (Vinterruten)	45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	30/09-DM Marathon Odense
40	01/10 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	07/10-Ermitagelebet
41	08/10 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
42	15/10 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	21/09-Gribskovløbet (Gratisløb)
43	22/10 45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
44	29/10 5km Testløb (Vinterruten)	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	04/11-Skovmaren Hillerød, 10km, Halv- og hel marathon (Gratisløb)
45	05/11 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
46	12/11 45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	
47	19/11 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	24/11-SNKK Juleafslutning-Lysløjpen
48	26/11 5km Testløb (Vinterruten)	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten OP ad bakkerne	Central/Lokal udholdenhed Temposkift	02/12-Julestjernelebet, Hillerød 5,9 og 16km
49	03/12 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
50	10/12 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Brug bakkerne undervejs Øg farten NED ad bakkerne	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk	
51	17/12 5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	45 min løb Hold så få gåpause undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	
52	24/12 45min løb Indlæg 3x4x30sek eget fart, Pause=30sek gang	45min løb Indlæg 6 x 1min fartægning som stigningsløb	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift	