

Hold 1 : Målsætning

1/2 Marathon 1 t 40 m

1/1 Marathon 3 t 30 m

Uge 6

Tirsdag 5- 2-2019	6x 1000m + 2x3 km rolige	05:15	Klubhus	12 km
Torsdag 7-2-2019	13 km roligt løb	05:15	Klubhus	13 km
Fre/Lør 8/9-2-2019	17 km roligt løb	05:30	Egen træning	17 km
Søndag 10-2-2019	8,5 km konkurrence + 12 rolige km		Folkeparken	20 km
I alt				62 km

Uge 7

Tirsdag 12- 2-2019	4 x 1500 m + 2 x 3 km	05:15	Klubhus	12 km
Torsdag 14-2-2019	14 km roligt løb	05:15	Klubhus	14 km
Fre/Lør 15/16-2-2019	17 km roligt løb	05:30	Egen træning	17 km
Søndag 17-2-2019	27 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	27km
I alt				70 km

Uge 8

Tirsdag 19 - 2-2019	14 km inkl 5 x 30 m bakkesprint	05:15	Klubhus	14 km
Torsdag 21- 2-2019	4 km opvarm 5 km tempo løb 4 km afjog	5:15 4:45 5:15	Klubhus	13 km
Fre/Lør 22/23-2-2019	17 km roligt løb	05:30	Egen træning	17 km
Søndag 24-2-2019	28 km roligt løb	05:15	Tåstrup kl 9:00	28 km
I alt				72 km

Uge 9

Tirsdag 26 - 2-2019	14 km inkl 5 x 30 m bakkesprint	05:15	Klubhus	14 km
Torsdag 28-2-2019	14 km roligt løb	05:15	Klubhus	14 km
Fre/Lør 1/2-3-2019	17 km roligt løb	05:15	Egen træning	17 km
Lørdag 2-3-2019	9 km konkurrence		Crossløb Albertslund	9 km
Søndag 3-3-2019	13 km konkurrence + 6 km roligt		Hedelandsløb	19 km
I alt				73 km

Uge 10

Tirsdag 5 -3-2019	14 km roligt løb	05:15	Klubhus	14 km
Torsdag 7-3-2019	9 km roligt løb + 5 km tempo	05:15	Klubhus	14 km
Fre/Lør 8/9-3-2019	22 km roligt løb	05:30	Egen træning	22 km
Søndag 10-3-2019	8,5 km konkurrence + 12 km roligt løb		Folkeparken	20 km
I alt				70 km

Uge 11

Tirsdag 12 -3-2019	4 km roligt 4 km tempo 6 km roligt	5:15 4:20 5:15	Klubhus	14 km
Torsdag 14-3-2019	12 km roligt løb	05:15	Klubhus	12 km
Fre/Lør 15/16-3-2019	22 km roligt løb	05:30	Egen træning	22 km
Søndag 17-3-2019	28 km roligt løb	05:15	Hedehusgården kl 9:00	28 km
I alt				76 km
Uge 12				
Tirsdag 19 -3-2019	3 km opvarm 5x1500 m, pause 3:00 min 3 km afjog	05:15 4:00 5:15	Klubhus	13 km
Torsdag 21-3-2019	12 km roligt løb incl. 6x100 m stigningsløb	05:15	Klubhus	12 km
Fre/Lør 22/23-3-2019	22 km roligt	05:30	Egen træning	22 km
Søndag 24-3-2019	28 km roligt løb	05:15	Tåstrup kl 9:00	28 km
I alt				75 km
Uge 13				
Tirsdag 26-3-2019	3 km opvarm 7 km tempo 3 km afjog	05:15 4:15 5:15	Klubhus	13 km
Torsdag 28-3-2019	14 km roligt løb	05:15	Klubhus	14 km
Fre/Lør 29/30-3-2019	22 km roligt løb	05:30	Egen træning	22 km
Søndag 31-3-2019	32/16 km roligt	05:15	Tåstrup kl 9:00	16/32 km
I alt				65/81 km
Uge 14				
Tirsdag 2 - 4-2019	3 km opvarm 6x1000 m, pause 2:00 min 3 km afjog	05:15 4:30 5:15	Klubhus	12 km
Torsdag 4-4-2019	14 km roligt løb incl. 5 km tempo	05:15 4:40	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 5/6-4-2019	22 km roligt løb	05:30	Egen træning	22 km
Søndag 7-4-2019	21 km konkurrence 13 km konkurrence		Berlin Halvmarathon Hedelandsløb	
I alt				
Uge 15				
Tirsdag 9-4-2019	12 km roligt løb	05:15	Klubhus	12 km
Torsdag 11-4-2019	14 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 12/13-4-2019	22 km roligt løb	05:15	Egen træning	22 km
Søndag 14-4-2019	21 km konkurrence 8,5 km konkurrence		Hedeland Naturtrail Folkeparken	21/8,5 km
I alt				69/56 km

Uge 16				
Tirsdag 16 -4-2019	14 km roligt løb	05:15	Klubhus	14 km
Torsdag 18 -4-2019	6 km roligt løb 6 km tempo løb	05:15	Hedehusgården kl 9:00	12 km
Fre/Lør 19/20-4-2019	16 km roligt løb	05:30	Egen træning	16 km
Søndag 21-4-2019	16/26 km roligt løb	05:15	Hedehusgården kl 9:00	16/26 km
I alt				58/68 km
Uge 17				
Tirsdag 23-4-2019	12 km roligt løb	05:15	Klubhus	12 km
Torsdag 25-4-2019	10/14 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	10/14 km
Fre/Lør 26/27-4-2019	8/22 km roligt løb	05:30	Egen træning	8/22 km
Søndag 28-4-2019	22 km roligt løb 42 km konkurrence		Hedehusgården kl 09:00 Hamburg Marathon	22/42 km
I alt				70/72 km
Uge 18				
Tirsdag 30-4-2019	3 km opvarm 6 X 1000 m 2 min pause 3 km afjog	05:15 4:30 5:15	Klubhus	12 km
Torsdag 2-5-2019	14 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 3/4-5-2019	16/22 km roligt løb	05:30	Egen træning	16/22 km
Søndag 5-5-2019	6 km roligt løb 13 km konkurrence	05:15	Hedelandsløb	19 km
I alt				61/67 km
Uge 19				
Tirsdag 7-5-2019	12 km roligt løb	05:15	Klubhus	12 km
Torsdag 9-5-2019	12 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	12 km
Fre/Lør 10/11-5-2019	12 km roligt løb	05:15	Egen træning	12 km
Søndag 12-5-2019	8,5 km konkurrence + 12 roligt løb		Folkeparken	20 km
I alt				56 km
Uge 20				
Tirsdag 14-5 2019	12 km roligt løb	05:15	Klubhus	12 km
Torsdag 16-5-2019	10/14 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	10/14 km
Fre/Lør 17/18 - 5-2019	7/22 km roligt løb	05:30	Egen træning	7/22 km
Søndag 19-5-2019	42 km konkurrence 22 km roligt løb		Kbh Marathon Hedehusgården	42 km 22 km

I alt				70/71 km
-------	--	--	--	----------

Uge 21

Tirsdag 21-05-2019	2 km opvarm	05:15	Klubhus	13 km
	9 km tempoløb	04:35		
	2 km afjog	05:15		
Torsdag 23-05-2019	12 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	12 km
Fre/Lør 24/25 - 5 - 2019	12 km roligt løb		Egen træning	12 km
Søndag 26-05-2019	27 km roligt løb	5:15	Tåstrup kl 9:00	27 km

I alt				64 km
-------	--	--	--	-------

Uge 22

Tirsdag 28-05-2019	2 x 3 km roligt løb	05:15	Klubhus	12 km
	4 x 1500m tempo			
Torsdag 30-05-2019	14 km roligt løb	5:15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 31/5 - 1/6-2019	22 km roligt løb	05:30	Egen træning	22 km
Søndag 2-06-2019	13 km konkurrence		Hedelandsløb	13 km

I alt				61 km
-------	--	--	--	-------

Uge 23

Tirsdag 4-06-2019	3 km opvarm	05:15	Klubhus	12 km
	6 X 1000 m 2 min pause	4:30		
	3 km afjog	5:15		
Torsdag 6-06-2019	14 km roligt løb 8 X bakkespurt	05:15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 7/8-06-2019	16 km roligt løb	05:30	Egen træning	16 km
Søndag 9-06-2019	8,5 km konkurrence + 12 roligt løb	05:15	Folkeparken	20 km

I alt				62 km
-------	--	--	--	-------

Uge 24

Tirsdag 11-06-2019	12 km roligt løb	05:15	Klubhus	12 km
Torsdag 13-06-2019	12 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	12 km
Fre/lør 14/15 - 6 - 2019	16/22 km roligt løb	05:15	Egen træning	16/22 km
Søndag 16-06-2019	22 km konkurrence		Hedehusgården kl 9:00	22 km

I alt				62/68 km
-------	--	--	--	----------