

Dag		Uge 7 - ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	12. feb	Fælles interval 5-7 gange bakkesprint	Hold 2	Peter
Tors	14. feb	Tempoløb - varieret pas Evt. indlagt bakker	Hold 3	Egon/Karina
Lør	16. feb	Hold 2-3 18/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 18 km Hold 5 9 km (HM Berlin 17 km)	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Jette Camilla

Dag		Uge 8 - ansvarlig træner: Palle <b>Restitution</b>	Hold	Træner
Tirs	19. feb	Roligt løb i hold	Hold 2	Anja
Tors	21. feb	Roligt løb i hold	Hold 3	Stine
Lør	23. feb	Hold 1-3 15/18 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 15 km Hold 5 8 km (HM Berlin 13 km)	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette E. Camilla

Dag		Uge 9 - ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	26. feb	Fælles interval 3-5 gange 1000 m.	Hold 2	Mette B.
Tors	28. feb	Tempoløb - varieret pas	Hold 3	Egon/Lone
Lør	2. mar	Hold 2-3 16/22 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 16 km Hold 5 9 km (HM Berlin 15 km)	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Allan Lis Camilla
	2. mar	Crossløb i Albertslund		
	3. mar	Hedelandsløb		

Dag		Uge 10 - ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	5. mar	Fælles interval 5-7 gange bakkesprint	Hold 2	Peter
Tors	7. mar	Tempoløb - varieret pas Evt. indlagt bakker	Hold 3	Egon/Karina
Lør	9. mar	Hold 2-3 18/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 18 km Hold 5 9 km (HM Berlin 16 km)	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Jette Camilla

Dag		Uge 11 - ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	12. mar	Fælles interval 3-5 gange 1000 m.	Hold 2	Anja
Tors	14. mar	Tempoløb - varieret pas Evt. et par km i konkurrencetempo	Hold 3	Egon
Lør	16. mar	<b>INGEN TRÆNERE - UDVIKLINGSDAG</b> Hold 2-3 16/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 16 km Hold 5 9 km (HM Berlin 14 km)	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette E. Camilla

Dag		Uge 12 - ansvarlig træner: Finn <b>Restitution</b>	Hold	Træner
Tirs	19. mar	Roligt løb i hold	Hold 2	Mette B.
Tors	21. mar	Roligt løb i hold	Hold 3	Lone
Lør	23. mar	Hold 2-3 15/18 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 15 km Hold 5 8 km (HM Berlin 13 km)	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Allan Lis Camilla

Dag		Uge 13 - ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	26. mar	Fælles interval 3-5 gange 800 m.	Hold 2	Peter
Tors	28. mar	Tempoløb - varieret pas	Hold 3	Egon/Stine
Lør	30. mar	Hold 2-3 13/16 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Jette Camilla

Dag		Uge 14 - ansvarlig træner: Palle	Hold	Træner
Tirs	2. apr	Fælles interval 3-5 gange 500 m. (eller mindre)	Hold 2	Anja
Tors	4. apr	<b>HUSK DET ER I HEDELAND</b> Roligt løb i hold	Hold 3	Egon
Lør	6. apr	Ingen træner Berlin halvmaraton	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette E. Camilla
søn	7. apr	Berlin halvmarathon		
søn	7. april	Hedelandsløb		

Dag		Uge 15 - ansvarlig træner: Mette <b>Restitution</b>	Hold	Træner
Tirs	9. apr	Roligt løb i hold <b>HUSK: Klubaften kl. 19:15</b>	Hold 2	Mette B.
Tors	11. apr	Roligt løb i hold	Hold 3	Egon/Stine
Lør	13. apr	Hold 2-3 13 km (25 km-Copenhagen) Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Allan Lis Camilla
søn	14. apr	Hedelands naturtrail		

Dag		Uge 16 - ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	16. apr	Fælles interval 3-5 gange 500 m.	Hold 2	Peter
Tors	18. apr	Skærtorsdag kl. 0900 i Hedeland Tempoløb - varieret pas	Hold 3	Egon/Stine
Lør	20. apr	Påskelørdag Hold 2-3 13 km (27 km-Copenhagen) Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Jette Camilla

Dag		Uge 17 - ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	23. apr	Fælles interval 3-5 gange 800 m.	Hold 2	Anja
Tors	25. apr	Tempoløb - varieret pas Evt. bakkeløb	Hold 3	Egon/Karina
Lør	27. apr	<b>Morgenbrødsløb i Hvalsø</b> Hold 1-3 13 km (25 km-Copenhagen) Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette E. Camilla

Dag		Uge 18 - ansvarlig træner: Finn	Hold	Træner
Tirs	30. apr	Fælles interval 3-5 gange 1000 m.	Hold 2	Mette B.
Tors	2. maj	Tempoløb - varieret pas	Hold 3	Egon/Lone
Lør	4. maj	Hold 1-3 13 km (21 km-Copenhagen) Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Allan Lis Camilla
søn	5. maj	Hedelandsløb		

Dag		Uge 19 - ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	7. maj	Fælles interval 3-5 gange 800 m.	Hold 2	Peter
Tors	9. maj	Tempoløb - varieret pas	Hold 3	Egon/Stine
Lør	11. maj	Hold 2-3 13 km (13 km-Copenhagen) Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Allan Jette Camilla

Dag		Uge 20 - ansvarlig træner: Palle	Hold	Træner
Tirs	14. maj	Fælles interval 3-5 gange 500 m.	Hold 2	Anja
Tors	16. maj	Tempoløb - varieret pas	Hold 3	Egon/Stine
Lør	18. maj	Hold 2-3 13 km Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette E. Camilla
søn	19. maj	<b>Copenhagen Marathon</b>		

Dag		Uge 21 - ansvarlig træner: Mette <b>Restitution</b>	Hold	Træner
Tirs	21. maj	Roligt løb i hold	Hold 2	Mette B.
Tors	23. maj	Roligt løb i hold	Hold 3	Egon/Lone
Lør	25. maj	<b>Morgenbrødsløb</b> Hold 2-3 13 km Hold 4 13 km Hold 5 9 km	Hold 4 Hold 5 Hold 6	Allan Lis Camilla

<i>Forventligt tempo</i>		
Hold nr.	Tirsdag/torsdag	Lørdag
Hold 1	4:30 - 5:15	5.15
Hold 2	5:15 - 5:45	5.45 - 6.15
Hold 3	5.45 - 6.15	6.15 - 6.45
Hold 4	6.15 - 6.45	6.45 - 7.15
Hold 5	7.30 +	7.30 +