

# Hold 1 : Målsætning

## 1/2 Marathon 1 t 40 m

## 1/1 Marathon 3 t 30 m

Uge 25				
Tirsdag 18-6-2019	6 km tempo+ 2x3 km rolige	05.15	Klubhus	12 km
Torsdag 20-6-2019	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 21/22-6-2019	17 km roligt løb	05.30	Egen træning	17 km
Søndag 23-6-2019	22 km roligt løb		Hedehusgården	22 km
I alt				65 km
Uge 26				
Tirsdag 25-6-2019	4 x 1500 m + 2 x 3 km roligt løb	05:15:	Klubhus	12 km
Torsdag 27-6-2019	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 28/29-6-2019	17 km roligt løb	05.30	Egen træning	17 km
Søndag 30-6-2019	27 km roligt løb	05.15	Tåstrup kl 9:00	27 km
I alt				70 km
Uge 27				
Tirsdag 2-7-2019	4 x 1500 m + 2 x 3 km roligt løb	05.15	Klubhus	14 km
Torsdag 4-7-2019	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 5/6-7-2019	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	17 km
Søndag 7-7-2019	13 km konkurrence km roligt løb	9 05:15	Hedehusgården	22 km
I alt				69 km
Uge 28				
Tirsdag 9-7-2019	6 km tempo løb + 2x3 km roligt løb inkl 5 x 30 m bakkedprint	05.15	Klubhus	12 km
Torsdag 11-7-2019	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 12/13-2019	17 km roligt løb	05.15	Egen træning	17 km
Søndag 14-7-2019	8 km konkurrence + km roligt	12	Folkeparken	20 km
I alt				63 km
Uge 29				
Tirsdag 16-7-2019	6x1000 m km roligt løb	2x3 05.15	Klubhus	12 km
Torsdag 18-7-2019	9 km roligt løb + 5 km tempo	05.15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 19/20-7-2019	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
Søndag 21-7-2019	27 km roligt løb		Hedehusgården	27 km
I alt				75 km
Uge 30				
Tirsdag 23-7-2019	4x1500 m 2x3 km roligt		Klubhus	12 km
Torsdag 25-7-2019	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
Fre/Lør 26/27-7-2019	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
Søndag 28-7-2019	28 km roligt løb	05.15	Tåstrup kl 9:00	28 km
I alt				76 km

Uge 31				
<b>Tirsdag 30-7-2019</b>			Klubhus	13 km
	3 km opvarm	05.15		
	5x1500 m 3 km afjog	5:15		
<b>Torsdag 1-8-2019</b>	14 km roligt løb incl. 6x100 m stigningsløb	05.15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 2/3-8-2019</b>	22 km roligt	05.30	Egen træning	22 km
<b>Søndag 4-8-2019</b>	13 km konkurrence + 9 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	22 km
I alt				71 km
Uge 32				
<b>Tirsdag 6-8-2019</b>	3 km opvarm	05:15	Klubhus	13 km
	7 km tempo	4:15		
	3 km afjog	5:15		
<b>Torsdag 8-8-2019</b>	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 9/10-8-2019</b>	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
<b>Søndag 11-8-2019</b>	8 km konkurrence + 12 km roligt løb	05.15	Folkeparken	20 km
I alt				69 km
Uge 33				
<b>Tirsdag 13-8-2019</b>	3 km opvarm	05.15	Klubhus	12 km
	6x1000 m, pause 2:00 min	4:30		
	3 km afjog	5:15		
<b>Torsdag 15-8-2019</b>	14 km roligt løb incl. 5 km tempo	05:15 4:40	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 16/17-8-2019</b>	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
<b>Søndag 18-8-2019</b>	27 km roligt løb		Hedehusgården	27 km
I alt				75 km
Uge 34				
<b>Tirsdag 20-8-2019</b>	interval		Klubhus	12 km
<b>Torsdag 22-8-2019</b>	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 23/24-8-2019</b>	22 km roligt løb	05.15	Egen træning	22 km
<b>Søndag 25-8-2019</b>	32 km roligt løb		Tåstrup kl 9:00	32 km
I alt				80 km
Uge 35				
<b>Tirsdag 27-8-2019</b>	interval		Klubhus	12 km
<b>Torsdag 29-8-2019</b>	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 30/31-8-2019</b>	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
<b>Søndag 1-9-2019</b>	12 km roligt løb + 12 km korrence	05.15	Hedehusgården kl 9:00	24 km
I alt				72 km
Uge 36				
<b>Tirsdag 3-9-2019</b>	interval	05.15	Klubhus	12 km
<b>Torsdag 5-9-2019</b>	14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 6/7-9-2019</b>	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
<b>Søndag 8-9-2019</b>	22 km roligt løb 8 km konkurrence		Folkeparken	30 km

I alt				78 km
<b>Uge 37</b>				
<b>Tirsdag 10-9-2019</b>	3 km opvarm 6 X 1000 m 2 min pause 3 km afjog	05:15 4:30 5:15	Klubhus	12 km
<b>Torsdag 12-9-2019</b>	14 km roligt løb	05:15 4:20	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 13//14-9-2019</b>	16/22 km roligt løb	05.30	Egen træning	16/22 km
<b>Søndag 15-9-2019</b>	22 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	22 km
I alt				64/70 km
<b>Uge 38</b>				
<b>Tirsdag 17-9-2019</b>	interval	05.15	Klubhus	12 km
<b>Torsdag 19-9-2019</b>	14 km roligt løb	05:15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 20/21-9-2019</b>	12 /16 km roligt løb	05.15	Egen træning	12/16 km
<b>Søndag 22-9-2019</b>	16 km roligt løb		Tåstrup kl 9:00	20 km
I alt				58/62 km
<b>Uge 39</b>				
<b>Tirsdag 24-9-2019</b>	10 km roligt løb	05.15	Klubhus	10 km
<b>Torsdag 26-9-2019</b>	10/14 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	10/14 km
<b>Fre/Lør 27/28-9-2019</b>	7/22 km roligt løb	05.30	Egen træning	7/22 km
<b>Søndag 29-9-2019</b>	42 km konkurrence 22 km roligt løb		HCA Marathon Hedehusgården	42 km 22 km
I alt				69/68 km
<b>Uge 40</b>				
<b>Tirsdag 1-10-2019</b>	10 km roligt løb	05.15	Klubhus	10 km
<b>Torsdag 3-10-2019</b>	12 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	12 km
<b>Fre/Lør 4/5-10-2019</b>	12 km roligt løb		Egen træning	12 km
<b>Søndag 6-10-2019</b>	13 km konkurrence		Hedehusgården	13 km
I alt				47 km
<b>Uge 41</b>				
<b>Tirsdag 8-10-2019</b>	2 x 3 km roligt løb 4 x 1500m tempo	05.15	Klubhus	12 km
<b>Torsdag 10-10-2019</b>	14 km roligt løb	5:15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 11/12-10-2019</b>	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
<b>Søndag 13-10-2019</b>	8 km konkurrence + 12 km roligt løb		Folkeparken	20 km
I alt				68 km
<b>Uge 42</b>				
<b>Tirsdag 15-10-2019</b>	3 km opvarm 6 X 1000 m 2 min pause	05:15 4:30	Klubhus	12 km
<b>Torsdag 17-10-2019</b>	14 km roligt løb 8 X bakkespurt	05.15	Hedehusgården	14 km
<b>Fre/Lør 18/19-10-2019</b>	22 km roligt løb	05.30	Egen træning	22 km
<b>Søndag 20-10-2019</b>	22 km roligt løb	05.15	Hedehusgården	22 km
I alt				70 km