

Dag	Dato	Uge 6 - ansvarlig træner: Peter Restitution/Peter	Hold	Træner
Tirs	4. feb.	Roligt løb i hold	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Peter Stine Lone / Finn Jette
Tors	6. feb.	Roligt løb i hold	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Finn Jette
Lør	8. feb.	Hold 1 13 km Hold 2 13 km Hold 3 12 km Hold 4 11 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Finn / Mette E. Jette

Dag	Dato	Uge 7 - ansvarlig træner: Mette B. Opstart til Berlin HM/COPENHAGEN	Hold	Træner
Tirs	11. feb.	Fælles interval 4-7 gange bakkesprint	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Palle / Mette B. Sanne Karina / Michael Jette
Tors	13. feb.	Tempoløb - varieret pas Evt. indlagt bakker	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Mette B. Stine Karina Michael / Lis Jette
Lør	15. feb.	Hold 1 15/18 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 2 15/18 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 3 15/18 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 14 km (HM Berlin) Hold 5 9 km (HM Berlin 13 km) Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Anja Sanne Karina Michael / Lis Jette

Dag	Dato	Uge 8 - ansvarlig træner: Palle	Hold	Træner
Tirs	18. feb.	Fælles interval 3-5 gange 1000 m. 3-5 gange 800 m. 3-5 gange 500 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Anja Stine Henny / Finn Jette
Tors	20. feb.	Tempoløb - varieret pas	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Henny Finn / Mette E. Jette
Lør	22. feb.	Hold 1 16/22 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 2 16/22 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 3 16/22 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 15 km (HM Berlin) Hold 5 9 km (HM Berlin 14 km) Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Henny Finn / Mette E. Jette

Dag	Dato	Uge 9 - ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	25. feb.	<b>Generalforsamling</b> Fælles interval 3-5 gange 1000 m. 3-5 gange 800 m. 3-5 gange 500 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Palle / Peter Finn Egon / Michael Jette
Tors	27. feb.	Tempoløb - varieret pas	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Peter Finn Egon Michael / Lis Jette

Lør	29. feb.	Hold 1 17/23 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 2 17/23 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 3 16/22 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 15 km (HM Berlin) Hold 5 9 km (HM Berlin 14 km) Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Peter Finn Egon Michael / Lis Jette
<b>Søn</b>	<b>1. marts</b>	<b>Hedelandsløb</b>		

Dag	Dato	Uge 10 - ansvarlig træner: Egon <b>Restitution</b>	Hold	Træner
Tirs	3. marts	Roligt løb i hold	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Mette B. Stine Lone / Finn Jette
Tors	5. marts	Roligt løb i hold	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Lone Finn / Mette E. Jette
Lør	7. marts	Hold 1 13/14 km Hold 2 13/14 km Hold 3 13 km Hold 4 12 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Lone Finn / Mette E. Jette
<b>Lør</b>	<b>7. marts</b>	<b>DGI Crossløb</b>		

Dag	Dato	Uge 11 - ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	10. marts	Fælles interval 3-4 gange 1200 m. 3-5 gange 1000 m. 3-5 gange 800 m. 3-5 gange 500 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Palle / Anja Stine Karina / Michael Jette
Tors	12. marts	Tempoløb - varieret pas Evt. et par km i konkurrencetempo	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Anja Stine Karina Michael / Lis Jette
Lør	14. marts	Hold 1 17/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 2 17/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 3 17/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 16 km (HM Berlin) Hold 5 9 km (HM Berlin 15 km) Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Anja Stine Karina Michael / Lis Jette

Dag	Dato	Uge 12 - ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	17. marts	Fælles interval 2-3 gange 1500 m. 3-4 gange 1200 m. 3-5 gange 1000 m. 3-5 gange 800 m. 3-5 gange 500 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Peter Stine Henny / Finn Jette
Tors	19. marts	Tempoløb - varieret pas med indlagt styrke	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Henny Finn / Mette E. Jette
Lør	21. marts	Hold 1 18/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 2 18/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 3 18/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 16 km (HM Berlin) Hold 5 9 km (HM Berlin 16 km) Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Allan Henny Finn / Mette E. Jette
<b>Søn</b>	<b>22. marts</b>	<b>Lissabon / Sydkystløbet</b>		

Dag	Dato	Uge 13 - ansvarlig træner: Finn	Hold	Træner

Tirs	24. marts	Fælles interval 3-5 gange 800 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Palle / Mette B. Sanne Egon / Michael Jette
Tors	26. marts	Tempoløb - varieret pas	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Mette B. Sanne Egon Michael / Lis Jette
Lør	28. marts	Hold 1 17/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 2 17/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 3 16/24 km (HM Berlin/Copenhagen) Hold 4 14 km (HM Berlin) Hold 5 9 km (HM Berlin 13 km) Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Palle Mette B. Sanne Egon Michael / Lis Jette

Dag	Dato	Uge 14 - ansvarlig træner: Sanne Restitution	Hold	Træner
Tirs	31. marts	Roligt løb i hold	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Anja Sanne Karina / Mette E. Jette
Tors	2. april	<b>HUSK DET ER I HEDELAND</b> Roligt løb i hold	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Karina Mette E. Jette
Lør	4. april	Hold 1 13/14 km Hold 2 13/14 km Hold 3 13 km Hold 4 12 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Allan Karina Mette E. Jette
<b>Søn</b>	<b>5. april</b>	<b>Berlin HM / Hedelandsløb</b>		

Dag	Dato	Uge 15 - ansvarlig træner: Peter Ændring af træningssted lørdag	Hold	Træner
Tirs	7. april	Fri leg	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Peter Stine Henny / Michael Jette
Tors	9. april	<b>SKÆRTORS DAG kl. 0900</b>	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Henny Michael Jette
Lør	11. april	Hold 1 17/25 km (Copenhagen) Hold 2 17/25 km (Copenhagen) Hold 3 16/25 km (Copenhagen) Hold 4 14 km Hold 5 9 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Henny Michael Jette

Dag	Dato	Uge 16 - ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	14. april	Fælles interval 3-5 gange 500 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Mette B. Sanne Egon / Lis Jette
Tors	16. april	Tempoløb - varieret pas	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Sanne Egon Lis Jette

Lør	18. april	Hold 1 14/27 km (Copenhagen) Hold 2 13/27 km (Copenhagen) Hold 3 13/27 km (Copenhagen) Hold 4 12 km Hold 5 9 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Sanne Egon Lis Jette
Søn	19. april	Hedelands Naturtrail		

Dag	Dato	Uge 17 - ansvarlig træner: Mette B.	Hold	Træner
Tirs	21. april	Fælles interval 3-5 gange 800 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Anja Sanne Karina / Mette E. Jette
Tors	23. april	Tempoløb - varieret pas Evt. bakk løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Karina Mette E. Jette
Lør	25. april	<b>Morgenbrødsløb / Sanne står for dette</b> Hold 1 14/25 km (Copenhagen) Hold 2 13/25 km (Copenhagen) Hold 3 13/25 km (Copenhagen) Hold 4 12 km Hold 5 9 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Karina Mette E. Jette

Dag	Dato	Uge 18 - ansvarlig træner: Anja Restitution	Hold	Træner
Tirs	28. april	Roligt løb i hold	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Peter Stine Henny / Michael Jette
Tors	30. april	Roligt løb i hold	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Henny Michael Jette
Lør	2. maj	Hold 1 13/21 km (Copenhagen) Hold 2 13/21 km (Copenhagen) Hold 3 12/21 km (Copenhagen) Hold 4 11/21 km (Copenhagen) Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Henny Michael Jette
Søn	3. maj	Hedelandsløb 30 års jubilæum		

Dag	Dato	Uge 19 - ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	5. maj	Fri leg	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Mette B. Sanne Egon / Lis Jette
Tors	7. maj	Tempoløb - varieret pas	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Sanne Egon Lis Jette
Lør	9. maj	Hold 1 15 km (Copenhagen) Hold 2 15 km (Copenhagen) Hold 3 15 km (Copenhagen) Hold 4 14 km Hold 5 9 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Sanne Egon Lis Jette

Dag	Dato	Uge 20 - ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner

Tirs	12. maj	Fælles interval 3-5 gange 500 m.	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Anja Stine Karina / Mette E. Jette
Tors	14. maj	Tempoløb - varieret pas	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Karina Mette E. Jette
Lør	16. maj	Hold 1 15 Hold 2 15 Hold 3 15 Hold 4 14 Hold 5 9 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Karina Mette E. Jette
<b>Søn</b>	<b>17. maj</b>	<b>Copenhagen Maraton</b>		

Dag	Dato	Uge 21 - ansvarlig træner: Sanne <b>Restitution</b>	Hold	Træner
Tirs	19. maj	Roligt løb i hold	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Peter Sanne Henny / Lis Jette
Tors	21. maj	Kalkmineløb Roligt løb i hold	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Sanne Henny Lis Jette
Lør	23. maj	<b>Morgenbrødsløb / Michael står for dette</b> Hold 1 13/14 km Hold 2 13/14 km Hold 3 13 km Hold 4 12 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Sanne Henny Lis Jette

Dag	Dato	Uge 22 - ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	26. maj	Fælles interval	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Mette B. Stine Egon / Michael Jette
Tors	28. maj	Tempoløb varieret pas Bakke træning	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Egon Michael Jette
Lør	30. maj	Hold 1 14 km Hold 2 13 km Hold 3 13 km Hold 4 9 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Egon Michael Jette

Dag	Dato	Uge 23 - ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	2. juni	Fælles Interval 3-5 gange 1000m	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Anja Sanne Karina / Lis Jette
Tors	4. juni	Tempoløb stigningsløb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Karina Lis Jette

Lør	6. juni	Hold 1 14 km Hold 2 13 km Hold 3 13 km Hold 4 9 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Karina Lis Jette
-----	---------	--	--	---

Dag	Dato	Uge 24 - ansvarlig træner: Mette B.	Hold	Træner
Tirs	9. juni	Fælles Interval 3-5 gange 1000m	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Mette B. Stine Henny / Mette E. Jette
Tors	11. juni	Tempoløb stigningsløb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Henny Mette E. Jette
Lør	13. juni	Hold 1 15 km Hold 2 15 km Hold 3 15 km Hold 4 11 km Hold 5 9 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Henny Mette E. Jette

Dag	Dato	Uge 25 - ansvarlig træner: Anja <b>Restitution</b>	Hold	Træner
Tirs	16. juni	Rolig løb i hold	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Anja Sanne Egon / Michael Jette
Tors	18. juni	Rolig løb i hold	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Egon Michael Jette
Lør	20. juni	Hold 1 13/14 km Hold 2 13/14 km Hold 3 13 km Hold 4 12 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Egon Michael Jette
<b>Hele</b>	<b>ugen</b>	<b>Etape CPH - 15 - 19.</b>		
<b>Lør</b>	<b>20. juni</b>	<b>Storebælts HM</b>		

Dag	Dato	Uge 26 - ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	23. juni	Fælles interval 6-8 gange 500m	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Peter Stine Karina / Lis Jette
Tors	25. juni	Tempo løb varieret pas Bakke træning	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Karina Lis Jette
Lør	27. juni	<b>Morgenbrødsløb</b> Hold 1 15 km Hold 2 15 km Hold 3 15 km Hold 4 12 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Karina Lis Jette

Dag	Dato	Uge 27 - ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
-----	------	----------------------------------	------	--------

Tirs	30. juni	Fælles interval 500,700 og 1000m	Hold 1 / 2 Hold 3 Hold 4 / 5 Hold 6	Martin / Anja Stine Henny / Mette E. Jette
Tors	2. juli	Tempo løb 5 km i konkurrence tempo	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Henny Mette E. Jette
Lør	4. juli	Hold 1 15 km Hold 2 15 km Hold 3 15 km Hold 4 12 km Hold 5 8 km Hold 6 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Henny Mette E. Jette

<i>Forventligt tempo</i>		
Hold nr.	Tempo kortere ture	Tempo længere ture
Hold 1	4:30 - 5:15	5:15 - 5:45
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	6:45 - 7:15	7:15 - 7:45
Hold 6	Gå/løb	Gå/løb

<i>Antal km pr. træning</i>			
Hold nr.	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Hold 1	10-11 km	11-13 km	min 12 km
Hold 2	10-11 km	11-13 km	min 12 km
Hold 3	10-11 km	11-13 km	min 12 km
Hold 4	8-9 km	8-9 km	min 10 km
Hold 5	7-8 km	5-8 km	min 8 km
Hold 6	Gå/løb	Gå/løb	min 5 km