

Dag		Uge 28 Ansvarlig træner: Holdtræning	Hold	Træner
Tirs	7. jul	Intervaltræning i hold Hold 6: 5 km gang/løb	I hold	
Tors	9. jul	Fællesløb 10 km Se selvstændig begivenhed på Facebook	For alle	
Lør	11. jul	Hold 1: 13-16 km <b>Fra den 11. juli mødes</b> Hold 2: 13-16 km <b>alle hold ved Hedehus-</b> Hold 3: 13-16 km <b>gården alle løbedage</b> Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9/16 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Allan Michael Jette

Dag		Uge 29 - <b>Restitution</b> Ansvarlig træner: Holdtræning	Hold	Træner
Tirs	14. jul	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	16. jul	Rolig tur i hold	I hold	

Lør	18. jul	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin  Sanne Allan Michael Jette
-----	---------	--	--	--

Dag		Uge 30 Ansvarlig træner: Holdtræning	Hold	Træner
Tirs	21. jul	Intervaltræning i hold Hold 6: 5 km gang/løb	I hold	
Tors	23. jul	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	25. jul	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9/17 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin  Stine Allan Michael Jette

Dag		Uge 31 Ansvarlig træner: Holdtræning	Hold	Træner
Tirs	28. jul	Intervaltræning i hold Hold 6: 5 km gang/løb	I hold	
Tors	30. jul	Tempoløb Varieret pas	I hold	

Lør	1. aug	Morgenbrødsløb Amager strandpark. Ingen træning fra Hedeland	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin  Sanne Egon Lis Jette
Søn	2. aug	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 32 Ansvarlig træner: Holdtræning	Hold	Træner
Tirs	4. aug	Intervaltræning i hold Hold 6: 5 km gang/løb	I hold	
Tors	6. aug	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	8. aug	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9/17 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Allan Michael Jette

Dag		Uge 33 - <b>Restitution</b> Ansvarlig træner: Holdtræning	Hold	Træner
Tirs	11. aug	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	13. aug	Rolig tur i hold	I hold	

Lør	15. aug	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Frontløber Peter Stine Egon Lis Jette
-----	---------	--	--	--

Dag		Uge 34 Ingen alm. træning hele ugen	Hold	Træner
Man	17. aug	Etape 2640 Hele ugen. Mandag til torsdag kl. 18.30	For alle	
Fre	21. aug	Fredag kl. 18 med efterfølgende spisning	For alle	
Lør	22. aug	Ingen træning i Hedeland		

Dag		Uge 35 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	25. aug	Pyramideintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	27 aug.	Tempoløb Varieret pas	I hold	

Lør	29. aug	Hold 1: 15-18 km <b>Vi forventer at kunne</b> Hold 2: 15-18 km <b>mødes som før corona</b> Hold 3: 15-18 km <b>fra uge 35. Tirsdag ved</b> Hold 4: 15-18 km <b>klubhus, torsdag/lør-</b> Hold 5: 10/18 km <b>dag ved Hedehus-</b> Hold 6: 6 km gang/løb <b>gården</b>	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Allan Lis Jette
-----	---------	--	--	--

Dag		Uge 36 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	1. sep	Cooper test for alle Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	3. sep	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5 sep.	Hold 1: 20-22 km Hold 2: 20-22 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8-15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Sanne Lone Lis Jette

Dag		Uge 37 - Restitution Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs Ons	8. sep 9. sep	Rolig tur i hold Klubaften i Snowfun	I hold	
Tors	10. sep	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	12. sep	Klubmesterskab	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Egon Lis Jette
Søn	13. sep	CPH Half		

Dag		Uge 38 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	15. sep	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	18. sep	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	19. sep	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9/17 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Allan Michael Jette
Søn	20. sep	Marguriteløb	For alle	

Dag		Uge 39 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
-----	--	--------------------------------------	------	--------

Tirs	22. sep	Fælles interval 3-5 gange 500 meter 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	24. sep	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	26. sep	Morgenbrødsløb i Dyrehaven Ingen træning fra Hedeland	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Lis Jette

Dag		Uge 40 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	29. sep	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	1. okt	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	3. okt	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9/16 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Sanne Egon Michael Jette
Søn	4. okt	Hedelandsløb	Alle	

Dag		Uge 41 - <b>Restitution</b> Ansvarlig træner: Allan	Hold	Træner
Tirs	6. okt	Roligt tur i hold	I hold	
Tors	8. okt	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	10. okt	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Allan Lis Jette
Søn	11. okt	Sydkysten	For alle	

Dag		Uge 42 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	13. okt	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	15. okt	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	17. okt	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Sanne Lone Michael Jette

Dag		Uge 43 Ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
-----	--	-------------------------------------	------	--------



Tirs	20. okt	Fælles interval 3-5 gange 500 meter 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	22. okt	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	24. okt	Hold 1: 20-22 km Hold 2: 20-22 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Egon Lis Jette
Søn	25. okt	Hedelands Naturtrail	For alle	

Dag		Uge 44 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	27. okt	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter 3-5 gange 1.200 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	29. okt	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	

Lør	31. okt	Hold 1: 14-16 km Hold 2: 14-16 km Hold 3: 14-16 km Hold 4: 14-16 km Hold 5: 8/16 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Allan Michael Jette
Søn	1. nov	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 45 - Restitution Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	3. nov	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	5. nov	Suppeløb i Hedeland	I hold	
Lør	7. nov	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Lis Jette
Lør	7. nov	DGI Cross-løb i Hø	For alle	

Dag		Uge 46 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	10. nov	Cooper test for alle Hold 6: 5 km gang/løb	For alle	
Tors	12. nov	Roligt løb i hold	I hold	

Lør	14. nov	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9/17 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Sanne Egon Michael Jette
-----	---------	--	--	--

Dag		Uge 47 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	17. nov	Fælles interval 3-5 gange 500 meter 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	19. nov	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	21. nov	Hold 1: 20-22 km Hold 2: 20-22 km Hold 3: 15-18 km Hold 4: 15-18 km Hold 5: 10/18 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Allan Lis Jette

Dag		Uge 48 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
-----	--	--------------------------------------	------	--------

Tirs	24. nov	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter 3-5 gange 1.200 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	26. nov	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	28. nov	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9/17 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Sanne Lone Michael Jette

Dag		Uge 49 - <b>Restitution</b> Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	1. dec	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	3. dec	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5. dec	Hold 1: 12-15 km DGI Crossløb Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Egon Lis Jette

Søn	6. dec	Hedelandsløb	For alle	
-----	--------	--------------	----------	--

Dag		Uge 50 Ansvarlig træner: Allan	Hold	Træner
Tirs	8. dec	Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	10. dec	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	12. dec	Julenisseløb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Allan Michael Jette

Dag		Uge 51 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	15. dec	Pyramideinterva ller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	17. dec	Juleudsmknings løb	Fælles	
Lør	19. dec	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9/16 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Lis Jette

Dag		Uge 52 Ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
-----	--	-------------------------------------	------	--------

Tirs	22. dec	Fælles interval Julesurprise Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	24. dec	Tempoløb, Varieret pas	I hold	
Lør	26. dec	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Sanne Egon Michael Jette

Dag		Uge 53 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	29. dec	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	31. dec	Nytårsløb	I hold	
Lør	2. jan 2021	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8/15 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Allan Lis Jette