

Dag		Uge 01 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	5. jan	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	7. jan	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	9. jan	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Egon Lis Jette

Dag		Uge 02 - Restitution Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	12. jan	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	14. jan	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	16. jan	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 03 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	19. jan	Cooper test for alle Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	21. jan	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	23. jan	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Allan Egon Lis Jette

Dag		Uge 04 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	26. jan	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	28. jan	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	30. jan	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 05 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	1. feb	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	3. feb	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5. feb	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 14-17 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Stine Egon Lis Jette
Søn	6. feb	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 06 - Restitution Ansvarlig træner: Allan	Hold	Træner
Tirs	8. feb	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	10. feb	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	12. feb	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Allan Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 07 Ansvarlig træner: Sanne Opstart til Berlin HM/ CPH maraton	Hold	Træner
Tirs	16. feb	Pyramideintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	18. feb	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	20. feb	Hold 1: 15 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 2: 15 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 3: 15 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 4: 14 / 15 km (Berlin) Hold 5: 9 / 13 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Egon Lis Jette

Dag		Uge 08 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	23. feb	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	25. feb	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	27. feb	Hold 1: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 14 / 16 km (Berlin) Hold 5: 9 / 14 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 09 Ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	2. mar	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	4. mar	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	6. mar	Hold 1: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 15 / 17 km (Berlin) Hold 5: 9 / 14 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Sanne Egon Lis Jette
Søn	7. mar	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 10 - Restitution Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	9. mar	Restitution med fartlege	I hold	
Tors	11. mar	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	13. mar	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 Allan Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 11 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	15. mar	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	17. mar	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	19. mar	Hold 1: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 13 / 16 km (Berlin) Hold 5: 9 / 15 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Stine Egon Lis Jette

Dag		Uge 12 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	22. mar	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	24. mar	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	26. mar	Hold 1: 18 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 18 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 18 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 13 / 16 km (Berlin) Hold 5: 9 / 16 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Allan Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 13 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	30. mar	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors 9	Kl. 1. apr	Tempoløb - Skærtorsdag i Hedeland Fokus på bakker	I hold	
Lør	3. apr	Hold 1: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 12 / 15 km (Berlin) Hold 5: 10 / 14 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Sanne Egon Lis Jette
Søn	4. apr	Hedelandsløb	Alle	

Dag		Uge 14 - Restitution Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	6. apr	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	8. apr	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	10. apr	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 Stine Lone Mette E. Jette
Søn	11. apr	Berlin Halvmaraton	For alle	

Dag		Uge 15 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	13. apr	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	15. apr	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	17. apr	Hold 1: 15 / 25 km (CPH) Hold 2: 15 / 25 km (CPH) Hold 3: 15 / 25 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Allan Egon Lis Jette

Dag		Uge 16 Ansvarlig træner: Allan	Hold	Træner
Tirs	20. apr	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	22. apr	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	24. apr	Morgenbrødsløb Hold 1: 15 / 27 km (CPH) Hold 2: 15 / 27 km (CPH) Hold 3: 15 / 27 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Sanne Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 17 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	27. april	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	29. apr	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	1. maj	Hold 1: 15 / 24 km (CPH) Hold 2: 15 / 24 km (CPH) Hold 3: 15 / 24 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Allan Egon Lis Jette
Søn	2. maj	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 18 - Restitution Ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	4. maj	Restitution med fartlege	I hold	
Tors	6. maj	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	8. maj	Hold 1: 13 / 18 km (CPH) Hold 2: 13 / 18 km (CPH) Hold 3: 13 / 18 km (CPH) 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 Allan Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 19 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	11. maj	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors Kl. 9	13. maj	Tempoløb - Kristi Himmelfartsdag Varieret pas	I hold	
Lør	15. maj	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Sanne Egon Lis Jette
Søn	16. maj	CPH Marathon		

Dag		Uge 20 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	18. maj	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	20. maj	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	22. maj	Morgenbrødsløb Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 21 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	25. maj	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	27. maj	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	29. maj	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Allan Egon Lis Jette

Dag		Uge 22 - Restitution Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	1. jun	Rolig tur i hold	Fælles	
Tors	3. jun	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5. jun	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Lone Mette E. Jette
Søn	6. jun	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 23 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	8. jun	Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	10. jun	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	12. jun	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Egon Lis Jette

Dag		Uge 24 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	15. jun	Pyramideintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	17. jun	Tempoløb Varieret pas	Fælles	
Lør	19. jun	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Allan Lone Mette E. Jette

Dag		Uge 25 Ansvarlig træner: Allan	Hold	Træner
Tirs	22. jun	Fælles interval Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	24. jun	Tempoløb, Varieret pas	I hold	
Lør	26. jun	Morgenbrødsløb Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Stine Egon Lis Jette

Dag		Uge 26 - Restitution Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	29. jun	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	1. juli	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	3. juli	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 8 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Lone Mette E. Jette
Søn	4. juli	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 27 Ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	6. juli	Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	8. juli	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	10. juli	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Allan Egon Lis Jette

Forventligt tempo

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	06:45+	7:15+
Hold 6	7:15+	7:30+

Antal km pr. træning

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	9 - 10 km	9 - 10 km	min 12 km
Hold 5	8 - 9 km	8 - 9 km	min 10 km
Hold 6	5-6 km	5 - 6 km	6-7 km