

Dag		Uge 27 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	6. jul	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	8. jul	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	10. jul	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-14 km Hold 5: 9/13 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Anja Allan Mette E. Jette

Dag		Uge 28 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	13. jul	Fælles interval Runder med 500 meter, 800 meter og 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	15. jul	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	17. jul	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-14 km Hold 5: 9/13 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Sanne Allan Lis Jette

Dag		Uge 29 - Restitution Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	20. jul	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	22. jul	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	24. jul	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-13 km Hold 5: 8/12 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Peter Peter Peter Allan Mette E. Jette

Dag		Uge 30 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	27. jul	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	29. jul	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	31. jul	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-14 km Hold 5: 9/13 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Sanne Sanne Sanne Lis Lis Jette
Søn	1. aug	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 31 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	3. aug	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	5. aug	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	7. aug	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-15 km Hold 5: 9/14 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Stine Stine Egon Mette E. Jette

Dag		Uge 32 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	10. aug	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	12. aug	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	14. aug	Morgenbrødsløb Hold 1: 15-18 km Hold 2: 15-18 km Hold 3: 15-18 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9/16 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Henny Lis Jette

Dag		Uge 33 - Restitution Ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	17. aug	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	19. aug	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	21. aug	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-13 km Hold 5: 8/12 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Egon/Karina Mette E. Jette
Søn	22. aug	Berlin ½ Marathon	Alle	

Dag		Uge 34	Hold	Træner
Man	23. aug	Etape 2640 Hele ugen. Mandag til torsdag kl. 18.30	For alle	
Fre	27. aug	Fredag kl. 18 med efterfølgende spisning	For alle	
Lør	28. aug	Ingen træning i Hedeland		

Dag		Uge 35 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	31. aug	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	2. sep	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	4 sep.	Hold 1: 15-18 km Hold 2: 15-18 km Hold 3: 15-18 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9/16 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Stine Lone Lis Jette
Søn	5. sep	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 36 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	7. sep	Fælles intervaltræning Bakke-træning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	9. sep	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	11. sep	Hold 1: 15-20 km Hold 2: 15-20 km Hold 3: 15-20 km Hold 4: 13-17 km Hold 5: 10/16 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Sanne Allan Mette E. Jette

Dag		Uge 37 - Restitution Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	14. sep	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	16. sep	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	18. sep	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-13 km Hold 5: 8/12 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Henny Lis Jette
Søn	19. sep	CPH Half Marathon	For alle	

Dag		Uge 38 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	21. sep	Fælles interval Runder med 500 meter, 800 meter og 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	23. sep	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	25. sep	Hold 1: 15-18 km Hold 2: 15-18 km Hold 3: 15-18 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Egon/Karina Mette E. Jette

Dag		Uge 39 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	28. sep	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	30. sep	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	2. okt	Morgenbrødsløb Hold 1: 15-19 km Hold 2: 15-19 km Hold 3: 15-19 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Egon/Karina Lis Jette
Søn	3. okt	Hedelandsløb	Alle	

Dag		Uge 40 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	5. okt	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	7. okt	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	9. okt	Hold 1: 15-20 km Hold 2: 15-20 km Hold 3: 15-20 km Hold 4: 13-17 km Hold 5: 10 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Allan Mette E. Jette

Dag		Uge 41 - Restitution Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	12. okt	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	14. okt	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	16. okt	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-13 km Hold 5: 8 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Lone Lis Jette

Dag		Uge 42 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	19. okt	Fælles interval Runder med 500 meter, 800 meter og 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	21. okt	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	23. okt	Hold 1: 15-19 km Hold 2: 15-19 km Hold 3: 15-19 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Henny Mette E. Jette

Dag		Uge 43 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	26. okt	Fælles interval Runder med 800 meter, 1.000 meter og 1.200 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	28. okt	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	30. okt	Hold 1: 15-20 km Hold 2: 15-20 km Hold 3: 15-20 km Hold 4: 13-17 km Hold 5: 10 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Egon/Karina Lis Jette

Dag		Uge 44 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	2. nov	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	I hold	
Tors	4. nov	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	6. nov	Hold 1: 15-21 km Hold 2: 15-21 km Hold 3: 15-21 km Hold 4: 13-17 km Hold 5: 10 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Allan Mette E. Jette
Søn	7. nov	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 45 - Restitution Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	9. nov	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	11. nov	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	13. nov	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-13 km Hold 5: 8 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Egon/Karina Lis Jette

Dag		Uge 46 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	16. nov	Fælles interval Runder med 500 meter, 800 meter og 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	18. nov	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	20. nov	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-15 km Hold 5: 9 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Henny Mette E. Jette

Dag		Uge 47 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	23. nov	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	25. nov	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	27. nov	Hold 1: 14-18 km Hold 2: 14-18 km Hold 3: 14-18 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Sanne Lone Lis Jette

Dag		Uge 48 Ansvarlig træner: Egon	Hold	Træner
Tirs	30. nov	Fælles intervaltræning Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	2. dec	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	4. dec	Hold 1: 14-19 km Hold 2: 14-19 km Hold 3: 14-19 km Hold 4: 14-16 km Hold 5: 9 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Egon/Karina Mette E. Jette
Søn	5. dec	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 49 - Restitution Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	7. dec	Rolig tur i hold	Fælles	
Tors	9. dec	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	11. dec	Julenisseløb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Allan Lis Jette

Dag		Uge 50 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	14. dec	Pyramideintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	16. dec	Juleudsmkningsløb	I hold	
Lør	18. dec	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Stine Egon/Karina Mette E. Jette

Dag		Uge 51 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	21. dec	Fælles interval Julesurprise Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	23. dec	Tempoløb, Varieret pas	I hold	
Lør	25. dec	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-15 km Hold 5: 9 Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Egon/Karina Lis Jette

Dag		Uge 52 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	28. dec	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	30. dec	Nytårsløb	I hold	
Lør	1. jan 2022	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-15 km Hold 5: 9 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
Søn	2. jan 22	Hedelandsløb	Alle	

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

Antal km pr. træning

Hold nr.	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Hold 1	10-12 km	11-13 km	min 12 km
Hold 2	10-11 km	10-11 km	min 12 km
Hold 3	9 km	10 km	min 12 km
Hold 4	8-9 km	8-9 km	min 12 km
Hold 5	7 km	7 km	min 8 km
Hold 6	5-6 km	5-6 km	6-7 km